

VIPASSANA,

TE INVITA A...

V Simposium

“Emociones y Enfermedad”

La Salud del Cuerpo y Equilibrio de la Mente

Espacio Multidisciplinario de Análisis y Revisión del Estudio Patológico de las Emociones, Según sus Manifestaciones Orgánicas y Abordajes Terapéuticos.



BARCELONA;
CASA DEL MAR;
C. ALVAREDA 1
28 DE MAYO DE 2011.



V Simposium

“Emociones y Enfermedad”

Patrocinadores

fitooinnova

calidad e innovación para tu salud

Líderes por Naturaleza

SOLGAR

Desde 1947

Sakai
Laboratorios

SoriaNatural®
te acercamos lo mejor de la naturaleza...

plameca

NATUR
IMPORT

SM

IMPORTADOR DE PRODUCTOS DIETÉTICOS S.L.

HF

Herbofarm



Vendrell
Laboratorios

PRANARŌM
nature

Fitocosmética
VIPASSANA



“Emociones y Enfermedad”

09:00 hrs.

Recepción y Registro de Participantes.



09:45 hrs.

Dr. Roberto Martz Vimbert.

Presentación del Simposium
Emociones y Enfermedad:
la Realidad Psicosomática.



10:00 hrs.

Dña. Pilar Diago Galián.

Herramientas Energéticas:
Un Masaje para el Alma.



11:00 hrs.

Psic. Imma Hospital Llop.

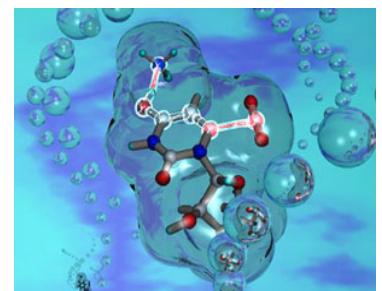
Constelaciones Familiares:
Relaciones que Enferman o Sanan.

12:00 hrs. Coffe Breack.

12:15 hrs.

Dr. Roberto Martz Vimbert.

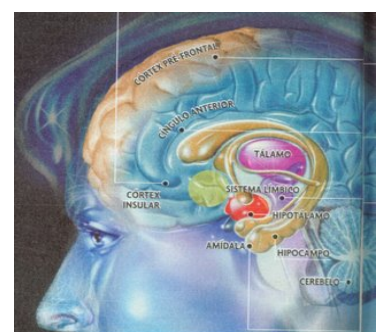
Equilibrio Neuroendocrino:
Receta Bioquímica de un Caldo Emocional.



12:45 hrs.

Biol. Susanna Puchades Santos.

Aceite Esencial:
Un Triángulo, Cuerpo – Mente – Emociones.



13:45 hrs. Cierre.

Conclusiones de la Mañana y Preguntas.

14:00 hrs. Pausa para comer.

“Emociones y Enfermedad”

16:00 hrs.

Dr. Roberto Martz Vimbert

Presentación de las ponencias de la tarde.



16:15 hrs.

Dña. Rebeca Honrubia Solves.

El Alimento de las Emociones:
Nutrición Consciente y Equilibrio de la Personalidad.



17:15 hrs.

Dn. Ramón Not Roig.

Medicina China y Emociones:
Los 5 Elementos, como Patrones Milenarios de
Conducta y su Abordaje Terapéutico.

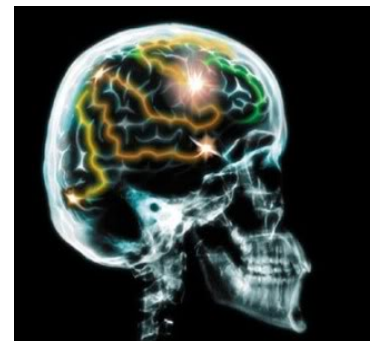


18:15 hrs. Coffe Breack.

18:30 hrs.

Dn. Jordi Barrabia Aguilera.

Kinesiología del Comportamiento: Un Medio de
Expresión Estructural , de la Alteración de las
Funciones Emocionales.

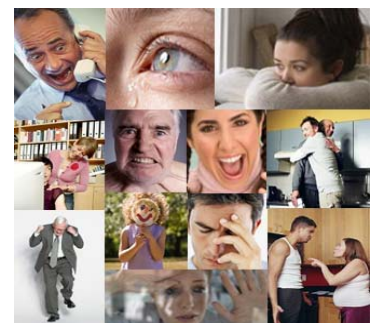


19:45 hrs.

Conclusiones de la Tarde y Preguntas.

20:00 hrs.

Cierre y despedida.



ABSTRACTS

V Simposium

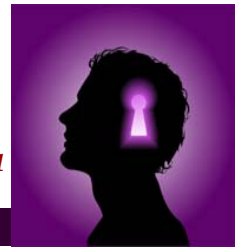
“Emociones y Enfermedad”

La Salud del Cuerpo y el Equilibrio de la Mente

*Espacio Multidisciplinario de Análisis y Revisión del
Estudio Patológico de las Emociones, Según sus
Manifestaciones Orgánicas y Abordajes
Terapéuticos.*



BARCELONA;
CASA DEL MAR;
C. ALVAREDA 1
28 DE MAYO DE 2011.



Emociones y Enfermedad: La Realidad Psicósomática

Dr. Roberto Martz Vimbert.

Las emociones se han estudiado por el papel adaptativo que han jugado a través de la evolución del hombre. Gracias a las emociones se produce una activación que proporciona la energía necesaria para responder, rápidamente, a un estímulo que atente al bienestar físico o psicológico, permitiendo así, la supervivencia. De esto se deduce que no hay emociones buenas, ni malas y que la forma en que son percibidas dependen de la personalidad.

Civilizaciones antiguas, ya le daban una importancia crucial a las emociones y a la forma como los seres humanos reaccionaban a los estímulos ambientales, incluso llegaron a relacionar ciertos estados emocionales con enfermedades y elementos de la naturaleza como el fuego, la madera, el agua, el metal y la tierra. Cada elemento iba relacionado con una enfermedad y con una emoción determinada. Así por ejemplo, las personas pertenecientes al elemento metal, suelen sufrir de enfermedades respiratorias y las emociones predominantes que desencadenan estas patologías son la melancolía, la tristeza y la depresión.

La Medicina y en especial la Psicología, tardaron años para aceptar que los tipos de personalidad, las emociones, la forma de controlarlas y la salud, estaban íntimamente relacionadas, rompiéndose el dualismo que se mantuvo durante mucho tiempo entre la mente y cuerpo.

En los últimos años, se ha descubierto que las emociones pueden ser, también, perjudiciales para la salud, influyendo en la contracción de ciertas enfermedades, perdiendo, en este sentido, su valor adaptativo.

Finalmente se empieza a aceptar que disturbios psicológicos leves o intensos pueden causar enfermedades en el cuerpo. Nuestros antepasados, la gente popular y las abuelas ya lo sabían: nos decían que la tristeza, la preocupación obsesiva y otros sentimientos podían dañar el corazón, provocar úlceras, arruinar el cutis y hacernos más vulnerables a las infecciones.

Este vínculo entre las emociones y la salud, va mucho más allá de que ciertas emociones, las negativas, hagan más vulnerables a las personas a contraer una enfermedad, o que otras emociones, las positivas, favorezcan la recuperación de una dolencia. Con esto, se está estableciendo la relación mente/cuerpo.

Esto trae consigo todo un cambio en el tratamiento de enfermedades, ya que ahora se deberán tomar en cuenta, como relevantes, los factores psicológicos de las personas enfermas, para así intervenir sus emociones con el objetivo de mejorar la salud.

En cada instante experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento. Nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos. Otra cosa es que tengamos siempre conciencia de ello, es decir, que sepamos y podamos expresar con claridad que emoción experimentamos en un momento dado.



Emociones y Enfermedad: La Realidad Psicósomática

Dr. Roberto Martz Vimbert.

Las emociones se han estudiado por el papel adaptativo que han jugado a través de la evolución del hombre. Gracias a las emociones se produce una activación que proporciona la energía necesaria para responder, rápidamente, a un estímulo que atente al bienestar físico o psicológico, permitiendo así, la supervivencia. De esto se deduce que no hay emociones buenas, ni malas y que la forma en que son percibidas dependen de la personalidad.

Civilizaciones antiguas, ya le daban una importancia crucial a las emociones y a la forma como los seres humanos reaccionaban a los estímulos ambientales, incluso llegaron a relacionar ciertos estados emocionales con enfermedades y elementos de la naturaleza como el fuego, la madera, el agua, el metal y la tierra. Cada elemento iba relacionado con una enfermedad y con una emoción determinada. Así por ejemplo, las personas pertenecientes al elemento metal, suelen sufrir de enfermedades respiratorias y las emociones predominantes que desencadenan estas patologías son la melancolía, la tristeza y la depresión.

La Medicina y en especial la Psicología, tardaron años para aceptar que los tipos de personalidad, las emociones, la forma de controlarlas y la salud, estaban íntimamente relacionadas, rompiéndose el dualismo que se mantuvo durante mucho tiempo entre la mente y cuerpo.

En los últimos años, se ha descubierto que las emociones pueden ser, también, perjudiciales para la salud, influyendo en la contracción de ciertas enfermedades, perdiendo, en este sentido, su valor adaptativo.

Finalmente se empieza a aceptar que disturbios psicológicos leves o intensos pueden causar enfermedades en el cuerpo. Nuestros antepasados, la gente popular y las abuelas ya lo sabían: nos decían que la tristeza, la preocupación obsesiva y otros sentimientos podían dañar el corazón, provocar úlceras, arruinar el cutis y hacernos más vulnerables a las infecciones.

Este vínculo entre las emociones y la salud, va mucho más allá de que ciertas emociones, las negativas, hagan más vulnerables a las personas a contraer una enfermedad, o que otras emociones, las positivas, favorezcan la recuperación de una dolencia. Con esto, se está estableciendo la relación mente/cuerpo.

Esto trae consigo todo un cambio en el tratamiento de enfermedades, ya que ahora se deberán tomar en cuenta, como relevantes, los factores psicológicos de las personas enfermas, para así intervenir sus emociones con el objetivo de mejorar la salud.

En cada instante experimentamos algún tipo de emoción o sentimiento. Nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos. Otra cosa es que tengamos siempre conciencia de ello, es decir, que sepamos y podamos expresar con claridad que emoción experimentamos en un momento dado.



Continuación...

Emociones y Enfermedad: La Realidad Psicosomática

Las emociones son experiencias muy complejas y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes. De hecho, podemos utilizar todas las palabras del diccionario para expresar emociones distintas y, por tanto, es imposible hacer una descripción y clasificación de todas las emociones que podemos experimentar. Sin embargo, el vocabulario usual para describir las emociones es mucho más reducido y ello permite que las personas de un mismo entorno cultural puedan compartirlas.

La complejidad con la que podemos expresar nuestras emociones nos hace pensar que la emoción es un proceso multifactorial o multidimensional. Siempre se tiene la impresión de que faltan palabras para describir con precisión las emociones.

Las emociones, están claramente relacionadas con estructuras cerebrales que incluyen el sistema límbico y la corteza cerebral, en especial el neocórtex. En los estudios de Goleman, se hace referencia a la plasticidad cerebral, en la cual se establece la capacidad que tiene el cerebro de adaptarse a través de nuevas conexiones sinápticas, a patrones conductuales y emocionales diferentes a los que ya se tenían. Con esto, se pone de relieve que el hombre es capaz de gestionar y controlar sus emociones, a través de esa práctica también puede mejorar su salud y ser mucho más feliz.

El término "afectividad", se entiende como "aquella reacción emotiva generalizada que produce efectos definidos tanto a nivel somático como cognoscitivo". La afectividad está por tanto constituida por las emociones y los sentimientos.

Al hablar de emoción, base de todo comportamiento afectivo, entendemos esta como una "reacción somática que acompaña conductas muy determinadas, producidas ambas, ante la satisfacción o insatisfacción de necesidades debido esto a cambios ambientales repentinos".

El ser humano está dotado de la capacidad de disponer de un cúmulo de emociones y sentimientos, mucho de ellos producto de su condicionamiento social, considerándose al aparato emocional constituido fundamentalmente por cuatro emociones básicas de las que se derivan y condicionan otras muchas, estas emociones específicamente son: *la alegría, la rabia, el miedo, la tristeza*.

En el proceso de formación y expresión de emociones la alegría surge ante la percepción por parte del sujeto que la experimenta de situaciones relacionadas con obtención del placer, es decir satisfacción de estados de privación de origen biológico o psicosocial. En términos más conductual, estaríamos refiriéndonos a las reacciones somáticas y aparición de operantes características a la obtención o presencia ambiental de un reforzador positivo. Por su parte, el miedo implica una percepción de peligro; la rabia tiene que ver con la percepción de injusticia; la tristeza se asocia a la percepción de pérdida.

Así, experimentamos emociones positivas y negativas en grados variables y de intensidad diversa. Podemos experimentar cambios de intensidad emocional bruscos o graduales, bien hacia lo positivo o bien hacia lo negativo. Es decir, toda emoción representa una magnitud o medida a lo largo de un continuo, que puede tomar valores positivos o negativos.



Continuación...

Emociones y Enfermedad: La Realidad Psicosomática

En el lenguaje cotidiano, expresamos nuestras emociones dentro de una escala positivo-negativo y en magnitudes variables, como "me siento bien", "me siento muy bien", "me siento extraordinariamente bien" (intensidades o grados del polo positivo) o "me siento mal", "me siento muy mal", "me siento extraordinariamente mal" (intensidades o grados del polo negativo).

Según sea la situación que provoca la emoción, escogemos unas palabras u otras como 'amor', 'amistad', 'temor', 'incertidumbre', 'respeto', etc., que, además, señala su signo (positivo o negativo). Y según sea la intensidad de la emoción escogemos palabras como 'nada', 'poco', 'bastante', 'muy', etc. y así, componemos la descripción de una emoción. Decimos, por ejemplo, "me siento muy comprendido" (positiva) o "me siento un poco defraudado" (negativa).

En consecuencia, podemos reconocer en toda emoción dos componentes bien diferenciados. Por un lado, un componente cualitativo que se expresa mediante la palabra que utilizamos para describir la emoción (amor, amistad, temor, inseguridad, etc.) y que determina su signo positivo o negativo. Por otro lado, toda emoción posee un componente cuantitativo que se expresa mediante palabras de magnitud (poco, bastante, mucho, gran, algo, etc.), tanto para las emociones positivas como negativas. El cuadro siguiente trata de reflejar estos dos componentes de toda emoción.

EMOCIÓN = componente cuantitativo + componente cualitativo		
<i>ej: me siento</i>	<i>muy</i>	<i>comprendido</i>
emociones positivas	+ ↑ extraordinariamente — muy — bastante — poco — 0 — poco — bastante — muy — extraordinariamente ↓ -	amor deseo respeto amistad comprensión alegría etc.
emociones negativas		tristeza temor inseguridad miedo desamparo rechazo etc.
<i>ej: siento</i>	<i>bastante</i>	<i>tristeza</i>

Los organismos vivos disponen de mecanismos perceptivos que les permiten reconocer aquellos estímulos que son significativos para su supervivencia: para obtener comida, para protegerse de un ataque, etc. Pero la percepción cubre sólo una parte del problema. La percepción tiene como objeto reconocer los estímulos, saber que son. Además, necesita saber si esto que ha percibido le es útil y favorable para su supervivencia o no. Según la teoría de V.J. Wukmir, tales mecanismos son las emociones.



Continuación...

Emociones y Enfermedad: La Realidad Psicósomática

La emoción es una respuesta inmediata del organismo que le informa del grado de favor de un estímulo o situación. Si la situación le parece favorecer su supervivencia, experimenta una emoción positiva (alegría, satisfacción, deseo, paz, etc.) y sino, experimenta una emoción negativa (tristeza, desilusión, pena, angustia, etc.). De esta forma, los organismos vivos disponen del mecanismo de la emoción para orientarse, a modo de brújula, en cada situación, buscando aquellas situaciones que son favorables a su supervivencia (son las que producen emociones positivas) y alejándose de las negativas para su supervivencia (que producen emociones negativas).

Esta valoración emocional se realiza mediante mecanismos físico-químicos muy diversos dependiendo de la complejidad del organismo. Un organismo unicelular posee mecanismos simples para evaluar si una situación o estímulo le es favorable o desfavorable, mientras que un mamífero, por ejemplo, posee mecanismos emocionales mucho más complejos, en los que su sistema nervioso juega el papel fundamental.

Con la aparición y desarrollo del córtex, los procesos cognitivos participan de forma fundamental en la elaboración de las emociones. En particular, la importancia del neocórtex en la especie humana es tal que, los procesos cognitivos determinan en gran medida nuestras emociones. Pero el hecho de que el córtex y neocórtex participen en la elaboración de las emociones no significa que sea de forma consciente. La elaboración de las emociones es un proceso no voluntario, del que se puede ser sólo parcialmente consciente.

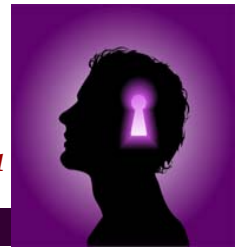
Por medio de la emoción, un organismo sabe, consciente o inconscientemente, si una situación es más o menos favorable para su supervivencia. La emoción es el mecanismo fundamental que poseen todos los seres vivos para orientarse en su lucha por la supervivencia.

De acuerdo a la vía neurológica que se siga desde que un receptor sensorial capta un estímulo hasta la aparición de la respuesta emocional, se puede hacer referencia a dos mecanismos emocionales:

1-Emoción precognitiva: El Tálamo recibe la información de un receptor sensorial y la envía directamente a la región septum-amigdalina para la ejecución de la respuesta, sin intervención de la corteza cerebral.

2-Emociones con actividad cognitiva: Aquí interviene la acción de la corteza cerebral, esto da la posibilidad de un mecanismo de valorización en el área prefrontal con una respuesta mediadora de la zona septum-amigdalina. La implementación de conexiones nerviosas entre la zona prefrontal y la zona límbica son esenciales en las decisiones que fundamentan nuestra vida de relaciones.

La relación entre las emociones y los trastornos de salud es un hecho constatado en la actualidad. Los factores clásicos de riesgo no pueden explicar todos los casos de cualquier trastorno. Desde que se criticó el concepto de activación como sinónimo de proceso unitario, planteando la existencia de tres sistemas de respuesta (**electro cortical, fisiológico y motor**), se ha venido planteando que cada vez que un organismo se enfrenta a una situación de estrés o de intensa emocionalidad, entran en juego esos tres sistemas de respuesta.



Continuación...

Emociones y Enfermedad: La Realidad Psicósomática

Las respuestas que el organismo ofrece ante estas situaciones, tienen funciones claramente adaptativas, pues representa la preparación de organismo para enfrentarse a un evento que extraña un peligro para su integridad. Por otra parte, cuando el organismo tarda más tiempo en recuperarse, puede producirse una situación anómala, caracterizada por la presencia excesiva de las sustancias que se liberaron en su momento: para hacer frente a la situación de estrés o emocional.

La función adaptativa de las emociones va a depender de la evaluación que la persona haga del estímulo, es decir, del significado que le dé a este, y de la respuesta de afrontamiento que genere.

La salud humana es un complejo proceso sustentado sobre el equilibrio de factores biopsicosociales, es decir, una persona sana tiene en equilibrio tanto su cuerpo como su mente en adaptación con su entorno.

De lo anterior se desprende, que existe una relación entre mente y cuerpo y que la falta de equilibrio en uno de ellos, afecta el equilibrio y el buen funcionamiento del otro. La enfermedad afecta tanto al cuerpo como a la mente.

De esta relación mente/cuerpo nace la medicina psicósomática, que se centra en el estudio de las interacciones entre los procesos psicológicos (mente) y la ocurrencia de enfermedades (cuerpo).

Establecida la relación, el psicólogo Robert Ader, se dedicó a investigar como influyen ciertos procesos psicológicos, las emociones, en la salud. Según Ader, hay una infinidad de modos en que el sistema nervioso central y sistema inmunológico se comunican: sendas biológicas que hacen que la mente, las emociones y el cuerpo no están separados sino íntimamente interrelacionados.

Basándose en lo anterior, se ha establecido la hipótesis de que el estrés y las emociones negativas, como la ira, la ansiedad y la depresión, podían ser la causa de ciertas enfermedades. También, las emociones y la salud se relacionan cuando ya se está enfermo, podemos ser emocionalmente frágiles mientras estamos enfermos porque nuestro bienestar mental se basa, en parte, en la ilusión de invulnerabilidad. La enfermedad hace estallar esa ilusión, atacando la premisa de que nuestro mundo privado está a salvo y seguro. De pronto nos sentimos débiles, impotentes y vulnerables.

La emoción más típica cuando estamos enfermos es el miedo. Se ha descubierto que las emociones negativas, como la ira, la ansiedad o la depresión, y también el estrés, debilitan la eficacia de ciertas células inmunológicas.

Las personas que experimentan ansiedad crónica, prolongados períodos de tristeza y pesimismo, tensión continua u hostilidad, cinismo o suspicacias implacables, tienen el doble de riesgo de contraer una enfermedad, incluidas asma, artritis, dolores de cabeza, úlceras pépticas y problemas cardíacos.

Esta magnitud hace que las emociones perturbadoras sean un factor de riesgo tan dañino como lo son, por ejemplo, el hábito de fumar o el colesterol elevado para los problemas cardíacos.



Continuación...

Emociones y Enfermedad: La Realidad Psicósomática

Bárbara Fredrickson ha abierto una línea de investigación centrada específicamente en las emociones positivas y en su valor adaptativo. Recientemente ha planteado la Teoría abierta y construida de las emociones positivas, que sostiene que emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, que aunque fenomenológicamente son distintas entre sí, comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para momentos futuros de crisis.

Experimentar emociones positivas es siempre algo agradable y placentero a corto plazo y además, tendrá otros efectos beneficiosos más duraderos, en la medida en la que ello prepara a los individuos para tiempos futuros más duros. La alegría, por ejemplo, anima a jugar en el sentido amplio de la palabra, a empujar los límites, a ser creativo y ello permite el desarrollo y el entrenamiento de habilidades físicas (fuerza, resistencia, precisión), de habilidades psicológicas e intelectuales (comprensión de normas, memoria, autocontrol) y de habilidades sociales necesarias para el establecimiento de relaciones de amistad y de apoyo.

Si las emociones negativas solucionan problemas de supervivencia inmediata, porque tienen asociadas tendencias de respuesta específicas (la ira, por ejemplo, prepara para el ataque; el asco provoca rechazo, vómito; el miedo prepara para la huida), las emociones positivas solucionan cuestiones relativas al desarrollo y crecimiento personal y a la conexión social.

Es decir, cuando una persona posee estrategias y habilidades suficientes para hacer frente a situaciones, es poco probable que los estímulos derivados causen algún daño sin embargo, en otras ocasiones, aunque la situación y los estímulos en ella indicados sean sumamente asequibles para cualquier persona, puede ocurrir que alguien no posea esas habilidades y destrezas esenciales, y que se vea desbordado por una situación que probablemente, sólo es insuperable desde su propia percepción. En este caso, comenzamos a hablar de una cierta probabilidad de riesgo a la enfermedad.

La excesiva demanda y presión que imponen las condiciones ambientales y laborales de nuestros tiempos, están dando origen a altos niveles de depresión, brotes de violencia, enfermedades psicósomáticas y en especial todas aquellas enfermedades derivadas del sistema cardiovascular e inmunitario.

Bibliografía

Damasio, Antonio (1994) "El Error de Descartes" Editorial Andrés Bello, Santiago Páginas: 143, 283, 284, 285.

Fredrickson, B. L. (2000b). Positive emotions. En C. R. Snyder y S. J. López (Eds.), Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. American Psychologist, 56, 218-226.

Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. American Scientist, 91, 330-335.



Continuación...

Emociones y Enfermedad: La Realidad Psicósomática

Bibliografía

Fredrickson, B. L. y Branigan, C. (2000). Positive emotions. En T. J. Mayne y G. A. Bonanno (Eds.), Emotion: current issues and future directions (pp. 123-151). Nueva York: Guilford Press.

Fredrickson, B. L. y Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.

Fredrickson, B. L. y Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.

Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. E. y Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States of september 11th, 2001. *Journal of personality and Social Psychology*, 84, 365-376.

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

Goleman Daniel (2006) "Inteligencia Social" Javier Vergara. Ediciones B Argentina S.A.

Goleman, Daniel (2003) "Emociones Destructivas" Javier Vegara. Ediciones B Argentina S.A.

Goleman, Daniel (1996) "Inteligencia emocional" Javier Vergara Editor, Buenos Aires

Moles Juan (2000) "Asesoramiento Clínico" Editorial Greco, Caracas

Nadia Pager, George Feldman y Trevor Hussey (2001) "Impact of supervisor Interactional Style on Employees Blood Pressure" *Consciousness and Experiential Psychology* 6

Palmero Francese y Fernández-Abascal Enrique (1999) "Emociones y Adaptación" Ediciones Ariel, S.A.

Wamala S (2000) "Job Stress and the Occupational Gradient in Coronary Heart Disease risk in Women" *Social Science and Medicine* 51. 481-98



Herramientas Energéticas: Un Masaje para el Alma

Dña. Pilar Diago Galian.

Para entender el mecanismo de las Herramientas Energéticas sobre el Ser Humano, es importante conocer qué conforma a ese Ser Humano, su materia y/o energía y como interactúa con el medio.

El cuerpo humano, como todo lo que le rodea, está formado por átomos, y, en contra de lo que Newton postulaba, no es una bola compacta, sino que está formado por partículas. Con ello se puede entender que el hombre está conectado con todo lo que le rodea, incluido el Universo.

En los estudios de Física de partículas elementales se demuestra que toda materia es energía, o sea luz “congelada”, y aunque nosotros observemos la materia como algo estático, las partículas que la componen siempre están en movimiento, con lo cual lo de “congelada” es una metáfora.

En Física cuántica todo es creación/destrucción, cualquier idea de separación carece de fundamento, todo está comunicado instantáneamente. Un principio Hermético dice que TODO se mueve y vibra, nada está inmóvil.

Para poder ser observado, un electrón necesita de un fotón que lo ilumine, (Principio de incertidumbre) según lo cual, no se puede conocer todos los detalles del momento presente.

Las partículas generan ondas electromagnéticas, menos la luz que, Broglie en 1924 propuso su naturaleza dual.



El Ser humano, al estar compuesto por átomos, es energía interactuando, o sea en continua vibración. Evidentemente esto generará un flujo eléctrico por todo el cuerpo y será este flujo el que se manifieste hacia el exterior a través de unos campos electromagnéticos, los cuales no vibran todos en la misma frecuencia, haciendo que la zona más cercana al cuerpo físico vibre más lentamente, lo cual permite su visualización, y contra más lejano esté del cuerpo físico, más rápida será su vibración.

El estudio de este campo electromagnético ha permitido observar que mientras que la primera franja, o sea la más próxima al cuerpo físico, es una copia energética de ese cuerpo, se ha apreciado que las emociones se ubican o interactúan a continuación, para posteriormente percibir las estructuras mentales, los pensamientos, en la zona continua a las emociones. Quizás la parte más espiritual tendría su aproximación vibratoria con la zona más alejada del cuerpo físico, ya que al poseer la frecuencia más similar al espíritu, a los seres de luz que denominamos ángeles.

Cada órgano, cada célula posee una frecuencia vibratoria en armonía con la del resto del cuerpo, cuando esto no es así se generan interferencias y el cuerpo entra en un proceso hacia la enfermedad. La interferencia es la superposición de dos o más ondas que no son coherentes, o sea no son armónicas.



Continuación...

Herramientas Energéticas: Un Masaje Para el Alma

Todo ello desde un punto de vista energético, ya que en los procesos mentales/emocionales, también se generan o se carece de sustancias que crean desarmonía en el cuerpo y enfermedad.

De la misma forma que un grato recuerdo, o el enamoramiento generan sustancias que hacen que una persona se sienta contenta, que todo le salga bien, que se muevan los líquidos corporales y ello hará que los órganos funcionen de forma armónica, un recuerdo negativo activa redes neuronales que llevan a la persona a un ciclo de pesimismo y malestar general del cuerpo que si se alarga en el tiempo acabará provocando alteración física y enfermedad.

Las Herramientas Energéticas como el Reiki, el aroma de un incienso, la meditación, los colores, las gemas, etc generan ondas armónicas, estímulos olfativos o visuales que llevan a la persona a una mayor relajación y con ello a la necesidad de un cambio, la mayoría de veces interno, que hará que su cuerpo se ponga en marcha para provocar la homeostasis.

El Reiki es una forma sencilla de canalizar energía, una energía con una vibración que genera estímulos amorosos, de relajación y bienestar. La terapia Reiki es capaz de armonizar el organismo para poco a poco llevar la energía de la persona a potenciarse y a buscar el equilibrio entre sus diferentes frecuencias.

Los aceites esenciales, las plantas, los inciensos estimulan receptores que automáticamente despiertan la energía mental, el recuerdo, avisa al cortex de algo agradable, relajante, envolvente. Algunos aromas en concreto pueden sincronizarse con las vibraciones de determinados órganos o glándulas con la consiguiente armonización.

Las gemas, ¿quien no se ha quedado embelesado mirando las formaciones cristalinas de algunas de ellas? sus colores, su geometría... Son moléculas, átomos que evidentemente están en vibración y que buscarán el armonizarse con las vibraciones de la persona que lo utiliza.

Evidentemente sería interesante acompañar todo ello con un cambio de conceptos, de un trabajo personal para poder transformar las redes neuronales habituales y crear conexiones neuronales nuevas.

Nuestra personalidad es un conjunto de valores, creencias percepciones, comportamientos, que mostramos u obviamos hacia los demás. Nuestros aprendizajes van unidos a una emoción/es.

El lóbulo frontal nos permite realizar elecciones basadas en nuestras capacidades de elección y no en el archivo de la memoria, con el fin de crear una red neuronal diferente.

Necesitamos de la voluntad para ejercitar la práctica asociada, de nuevo, a una emoción, o sea, hay que sentir el cambio, hay que verlo hecho con todo el cuerpo, paso a paso.

Las Herramientas energéticas y un cambio de algunos caminos neuronales asociados a la emoción es el poder de la transformación. El cambio en todos los niveles del ser, es una caricia para el alma.



Continuación...

Herramientas Energéticas: Un Masaje Para el Alma

Bibliografía

Desarrolla tu cerebro, Joe Dispenza, Ed. Palmyra

El Universo Holográfico, Michael Talbot, Ed. Palmyra

La Matriz Divina, Gregg Braden, Ed. Sirio

Terapia del color, Pauline Wills, Ed. Humanitas

Velas e Inciensos, Hanna M. Jiménez, Ed. Obelisco

Las Plantas Mágicas, Emile Gilbert, Ed. Abraxas

Mensajes del agua, Maseru Emoto, vídeo Isaan Entertainment



Constelaciones Familiares: Relaciones que Enferman o Sanan

Psic. Imma Hospital Llop.

“El amor a la familia tanto enferma como sana”

B.Hellinger.

En el momento que nacemos pasamos a formar parte de un sistema (familiar, social, cultural...) en que todos los miembros son interdependientes. Esto implica que un cambio en un miembro de la familia afecta al resto de los miembros del grupo. Así, según la Terapia Familiar Sistémica, cuando nos encontramos con un problema familiar, por ejemplo, que una hermana haya entrado en un proceso de enfermedad, no es un problema de la persona sino de toda la familia.

Bert Hellinger, quien desarrolló las Constelaciones Familiares, constató que a través de esta herramienta los problemas con que nos encontramos (a nivel personal, de pareja o familiar) a menudo son consecuencia de problemas no resueltos por las generaciones que nos preceden.

Eso incluye un proceso de enfermedad ya sea física o psíquica. Considera que los seres humanos tendemos, por un “amor desordenado” a implicarnos en los conflictos no resueltos de nuestros antepasados.

Según las Constelaciones Familiares lo que hace que un tipo de relación enferme o sane depende de si está sostenida por un amor ordenado o desordenado.

Y es por eso que es importante hablar de “Los Órdenes del Amor”, los pilares conceptuales en los que se apoyan las Constelaciones Familiares. Bert Hellinger los define como aquellas leyes naturales que permiten que el amor fluya en un sistema, llegando a todos sus miembros sin exclusión. Estas leyes no son dogmáticas, sino que son el fruto de la experiencia de más de veinticinco años de trabajo y la confirmación de miles de Terapeutas Familiares que trabajamos con esta metodología.

Los Órdenes del Amor son la vinculación y derecho a la pertenencia, la lealtad y el equilibrio entre el dar y recibir de los miembros del sistema.



Continuación...

Constelaciones Familiares: Relaciones que Enferman o Sanan

El derecho a la pertenencia

Todo miembro del sistema familiar tiene el mismo derecho de formar parte, y nadie puede negarle su lugar. Ahora bien, cuando a uno de los miembros se le niega la pertenencia, el orden se perturba y las consecuencias pueden aparecer en generaciones posteriores. Por esta razón al realizar las constelaciones se tiene muy en cuenta a las personas excluidas, devolviéndoles el lugar de respeto y dignidad que ocuparan originalmente

Jerarquía: Quien estuvo primero, tiene prioridad

"El ser se califica por el tiempo." Eso significa que existe un orden jerárquico en la familia que se define por el tiempo: primero van los padres, después, la fila de los hijos; el primogénito ocupa un lugar anterior a los demás hermanos, y un segundogénito siempre será un segundogénito, aunque su hermano mayor haya muerto. Nadie puede entrometerse en los asuntos de alguien que estaba allí antes que él.

Respecto a dos sistemas relacionales, siempre tiene prioridad el nuevo: la relación de pareja tiene prioridad a la familia de origen, la pareja actual tiene prioridad antes que parejas anteriores....

En un mismo nivel, tiene prioridad el miembro que realice una función más importante, por ejemplo, el padre que es responsable de la seguridad de la familia.

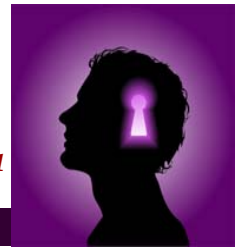
Dentro del sistema tendrán prioridad la relación padre/madre, después padres/hijos, la relación con la red familiar y otras relaciones.

El don de la vida (dar y recibir)

En relación al dar y al tomar entre padres e hijos, esto significa: los padres les dan la vida a los hijos. Son ellos los que les dan a los hijos. Por otra parte, significa que los hijos no pueden darles nada equivalente a los padres. "Honrando a los padres, algo se arregla en las profundidades del alma", dice Hellinger y describe que no les corresponde a los hijos juzgar a sus padres, ya que el hecho de convertirse en padre o madre no depende de cualidades morales, sino de un acto determinado, establecido de antemano e independiente de características morales. "Los padres merecen el reconocimiento como padres por la consumación de un acto, y sólo por esta consumación." Aquí, por tanto, no hay lugar para juicios morales; desde este punto de vista, no hay padres buenos o malos. Los padres les dan a los hijos la vida, el bien supremo, y es esto lo que los hijos deben agradecer.

Un hijo sólo puede estar completo, en paz consigo mismo, si está en paz con sus padres, si los toma a los dos. Si sólo toma a uno, o a ninguno de ellos, se sentirá vacío, lo cual es la base de algunas enfermedades, especialmente la depresión.

Por otro lado, también hay cosas que pertenecen a los padres personalmente, en las que los hijos no tienen parte, los padres no pueden ni deben dárselo a sus hijos, ni los hijos deben tomarlo de los padres porque no les corresponde. No deben tomar ni la culpa ni sus consecuencias, ni una enfermedad, ni un destino, ni una obligación o una injusticia sufrida, ni tampoco los méritos de los padres. Todo esto forma parte del destino personal y de su dignidad y sigue bajo su responsabilidad.



Continuación...

Constelaciones Familiares: Relaciones que Enferman o Sanan

Los órdenes del amor y el bienestar familiar se rompen en situaciones que han supuesto un trauma para la familia no superado: enfermedad, (cáncer, infartos...); familiares maltratados, asesinados, olvidados o excluidos; violaciones, abusos sexuales, muertes trágicas; secretos familiares; alcoholismo, adicciones; abortos... La conciencia familiar intenta restablecer el orden haciendo que alguna persona de las siguientes generaciones se identifique con el sentimiento de uno de sus antepasados para que se resuelva dicha situación. Estas implicaciones pueden manifestarse en forma de conflictos familiares, comportamientos conflictivos, trastornos mentales y otras enfermedades a través de las siguientes dinámicas sistémicas:

1a. “Te sigo”

Cuando la familia pierde a uno de sus miembros, por ejemplo muriendo el padre o la madre a una edad temprana, frecuentemente uno de los hijos le dice interiormente: *“te sigo”*. Un hijo en esta situación siente una cierta afinidad con la muerte. A un nivel inconsciente, quiere morir también, sea por accidente, suicidio o enfermedad.

2a. La expiación de la culpa personal

A veces nos sentimos culpables si nos desviamos de aquello que hasta un momento determinado es válido para la familia. Actuar independientemente nos crea un miedo a la pérdida del vínculo y la sensación de culpa y traición.

3a. Morir en lugar de otros

Aún existe otra dinámica desencadenante de enfermedades graves. Cuando un hijo percibe que el padre o madre quiere marcharse o morir. Frecuentemente por querer seguir a alguien de su familia de origen. Interiormente ese hijo le dice: *“prefiero desaparecer yo antes que tu”*. En consecuencia es posible que contraiga alguna enfermedad, por ejemplo anorexia. Esta dinámica también existe entre cónyuges.

Las Constelaciones Familiares nos ayudan a identificar estas dinámicas de las relaciones que nos enferman y a restaurar los órdenes que se hayan podido romper a través de rituales del lenguaje y frases sanadoras. Lo que supone el primer paso para permitir que el amor pueda fluir produciendo bienestar, salud y descanso en los miembros de la familia. No obstante, el objetivo final de este trabajo no es que la persona sane, sino que afronte su vida tomando la responsabilidad desde su lugar en el sistema y en el mundo; y que se libere de los miedos, depresiones y angustias que a menudo no le pertenecen. Y de ello sí surgen las fuerzas sanadoras para poder vivir plenamente.

Bibliografía

Boszormenyi- Nagi, Ivan. Lealtades Invisibles. Ed. Amorrortu. 2003.

Hellinger, Bert. Reconocer lo que es. Ed. Herder, 2006.

Hellinger, Bert. Los Órdenes del Amor. Ed. Herder, 2001.

Weber, G. Felicidad dual. Ed Herder. 2000.



Equilibrio Neuroendocrino: Receta Bioquímica de un Caldo Emocional

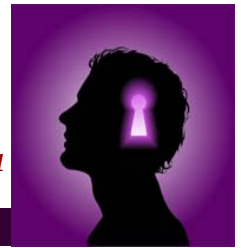
Dr. Roberto Martz Vimbert.

Vivir significa adaptarse continuamente al entorno. Para mantener el equilibrio, la salud, la vida, el ser humano debe adaptarse al medio externo. Pero para ello, los mecanismos implicados en mantener el orden del medio interno han de funcionar correctamente. Citando textualmente a Claude Bernard : "todos los mecanismos vitales, por muy variados que sean, tienen un fin, mantener la constancia del medio interno, ...lo que es la condición de la vida libre".

Nuestro organismo no es más que un cuerpo acuoso continuo. El agua se difunde por todas las áreas corporales formando un mar con distintas sustancias disueltas, pero manteniendo concentraciones salinas semejantes en los distintos compartimentos. Esta estabilidad hace posible nuestra vida más o menos libre.

	Líquido extracelular	Líquido intracelular
Na+	142 mEq/L	10 mEq/L
K+	4 mEq/L	140 mEq/L
Ca++	2.4 mEq/L	0.0001 mEq/L
Mg++	1.2 mEq/L	58 mEq/L
Cl-	103 mEq/L	4 mEq/L
HCO ₃ ⁻	28 mEq/L	10 mEq/L
Fosfatos	4 mEq/L	75 mEq/L
SO ₄	1 mEq/L	2 mEq/L
Glucosa	90 mg/dL	0 a 20 mg/dL
Aminoácidos	30 mg/dL	200 mg/dL ?
Colesterol Fosfolípidos Grasas neutras	0.5 g/dL	2 a 95 g/dL
pO ₂	35 mm Hg	20 mm Hg ?
pCO ₂	46 mm Hg	50 mm Hg ?
pH	7.4	7.0
Proteínas	2 g/dL	16 g/dL

Sabemos entonces por formación clínica que la normalidad no existe que el organismo humano se adapta y compensa según las necesidades y aptitudes en la búsqueda de satisfacer las mismas. De tal forma que todas las leyes y reglas físicas, químicas, biológicas, etc que afectan sobre el planeta, también tienen una repercusión en nuestro organismo que podemos leer a través de nuestros términos clínicos.



Continuación...

Equilibrio Neuroendocrino: Receta Bioquímica de un Caldo Emocional

Sabemos también que nuestra fisiología-neuroendocrina pone en marcha todo un mecanismo de respuesta a los estímulos externos recibidos que se verá reflejado en respuestas motoras y estados emocionales. Por tanto; la comprensión del mecanismo de estrés biológico es la verdadera base del reconocimiento clínico.

Se conoce desde hace años, que la homeostasis normal, el correcto nivel de las hormonas, neurotransmisores y demás elementos que conforman nuestro medio ambiente interno, el adecuado funcionamiento del sistema nervioso central y la adecuada respuesta del sistema inmunitario son factores implicados en el correcto desempeño de las funciones habituales y/o vitales, impidiendo que el organismo enferme, favoreciendo su resistencia en las situaciones de máxima demanda, y posibilitando una correcta y relativamente rápida recuperación tras las respuestas intensas que se haya producido en situación de estrés o de intensa emocionalidad.

Se conocen multitud de hormonas que influyen directa o indirectamente en trastornos del sistema nervioso relacionados con falta de ánimo, apatía, estrés, depresión ...

En los trastornos que estamos tratando influyen factores nutricionales, medioambientales, estilos de vida, pero también bioquímicos. A medida que se ha comprendido mejor la bioquímica del estado de ánimo y del comportamiento, se ha visto que muchos trastornos que se pensaba tenían una causa psicológica o sociológica, tienen una base fisiológica o bioquímica.

El tiroides fue la primera glándula endocrina reconocida como tal. La relación entre ausencia o aumento de la glándula tiroides y la alteración biológica en zonas distantes del cuerpo, proporcionó la clave para descubrir que la glándula producía una sustancia que actuaba sobre dianas distantes.

La glándula tiroides produce dos hormonas, la tiroxina (T4) y la triyodotironina (T3), a un ritmo bastante uniforme. Estas hormonas aumentan la velocidad de utilización basal de oxígeno y del metabolismo y la consiguiente intensidad de producción de calor, ajustándose así a las alteraciones en las necesidades energéticas, el aporte calórico y el medio ambiente térmico. Las hormonas tiroideas aumentan también la liberación de sustratos y de oxígeno necesarios para mantener la tasa metabólica adecuada. Finalmente, sus acciones son fundamentales para el crecimiento normal y la maduración del feto y del niño.

La glándula tiroides es el componente efector de un eje clásico hipotálamo-hipófisis anterior-glándula periférica.

Los impulsos aferentes a las neuronas hipotalámicas son transmitidos por norepinefrina, serotonina, acetilcolina y el GABA.

El principal estimulante de la secreción de hormona tiroidea es la tirotropina, u hormona estimulante del tiroides (TSH), que es secretada por la glándula hipofisiaria anterior. El estimulador directo de la secreción de TSH es la hormona liberadora de tirotropina (TRH) por el hipotálamo. Las hormonas tiroideas T4 y T3 inhiben a su vez la liberación de TSH por la hipófisis y posiblemente la secreción de TRH por el hipotálamo mediante una retroalimentación negativa.



Continuación...

Equilibrio Neuroendocrino: Receta Bioquímica de un Caldo Emocional

La hormona tiroidea disminuye la actividad del sistema nervioso simpático, como lo demuestra la disminución de los niveles plasmáticos y de la excreción urinaria del neurotransmisor específico, norepinefrina. Por otro lado, la sensibilidad de los tejidos a ciertos efectos de las hormonas catecolamínicas es potenciada por las hormonas tiroideas. Entre ellos se encuentran los efectos termogénico, lipolítico, glucogenolítico, gluconeogénico y secretor de insulina, de epinefrina y norepinefrina.

Las glándulas suprarrenales son órganos endocrinos multifuncionales que secretan diversas hormonas, que favorecen una amplia variedad de funciones fisiológicas, entre ellas la regulación de la glucemia, el recambio proteico, el metabolismo del sodio y del potasio, la supervivencia en situaciones de estrés y la modulación de las respuestas tisulares ante lesiones o infecciones.

En realidad son una combinación de dos entidades funcionales diferentes. La zona externa o corteza es la fuente de las hormonas corticosteroides, mientras que la zona interna o médula es la fuente de las hormonas catecolamínicas.

La respuesta de combate o huida es inmediata y por tanto de duración mínima, sin embargo el organismo mantiene por medio de esta respuesta un mecanismo dispuesto a seguir evitando el factor estresante mucho tiempo incluso posterior al mecanismo de respuesta inmediata. Esta función de resistencia es responsabilidad de los corticoesteroides.

Los glucocorticoides estimulan la conversión de proteínas para la obtención de energía y los mineralocorticoides retienen sodio para el mantenimiento de la presión arterial elevada. De esta forma, se facilitan los cambios circulatorios y se facilita energía para hacer frente a situaciones de estrés y poder realizar así grandes esfuerzos o estimular nuestras defensas en casos de infecciones. Estos efectos hormonales tan necesarios, conllevan la desventaja que si se prolongan como resultado de un estrés continuado, se incrementa de forma proporcional el riesgo de desarrollar enfermedades importantes.

Las principales hormonas de la corteza son el glucocorticoide cortisol, fundamental para la vida por su efecto sobre el metabolismo de carbohidratos y proteínas y su papel en la adaptación al estrés; el mineralcorticoide aldosterona, fundamental para mantener el volumen de líquido extracelular normal y los niveles de potasio, y los precursores de los esteroides sexuales, que contribuyen a mantener las características sexuales secundarias. El precursor de todas las hormonas corticosteroides es el colesterol, que es captado del plasma a través de un receptor lipoproteico de baja densidad específico, situado en la membrana plasmática.

La mayor parte de las reacciones que dan lugar a las hormonas corticosteroides a partir del colesterol están catalizadas por enzimas citocromo P-450.

El cortisol es una hormona esencial para la vida. Afecta al metabolismo de las grasas, a la función del sistema nervioso central, al recambio esquelético, a la hematopoyesis, a la función muscular, a la función renal y a las respuestas inmunitarias. Se ha utilizado el término permisivo para describir la acción del cortisol, sugiriendo que la hormona posiblemente no inicia directamente la producción de procesos fundamentales, sino que más bien los permite.



Continuación...

Equilibrio Neuroendocrino: Receta Bioquímica de un Caldo Emocional

Los siguientes hechos pueden definir mejor este concepto:

1.- El cortisol puede potenciar el efecto de otra hormona en un proceso en el que el cortisol por sí sólo no actúa. Por ejemplo, el cortisol no estimula la glucogenólisis. Sin embargo, si el cortisol está presente, aumenta la glucogenólisis estimulada por el glucagón.

2.- El cortisol puede facilitar la inducción de una enzima por su sustrato. Por ejemplo, la tirosina sólo induce la enzima tirosina transaminasa si está presente el cortisol.

Así pues, nos encontramos con una evidente paradoja: el aumento de la secreción de cortisol es fundamental para la supervivencia de los individuos con estrés, traumatismos o infecciones graves por sus acciones metabólicas. Por otro lado, gran parte de los mecanismos de defensa de los tejidos provocados por estas situaciones son inhibidos por niveles elevados de cortisol.

Para buscar una explicación a esto se ha sugerido que pueden ser necesarios niveles permisivos más bajos de cortisol para la respuesta inicial al estrés. Posteriormente pueden ser secretados niveles incluso más elevados de cortisol para limitar las reacciones celulares y tisulares, de forma que ellas mismas no lesionen gravemente al individuo.

La médula suprarrenal es la fuente de la hormona catecolamínica circulante epinefrina (adrenalina). También secreta cantidades menores de norepinefrina (noradrenalina), en realidad un neurotransmisor que puede funcionar como una hormona.

Las hormonas catecolamínicas son mediadores importantes de la movilización rápida de combustible: elevan tanto la glucosa como los ácidos grasos libres, especialmente durante el estrés agudo. También estimulan el sistema cardiovascular y provocan la contracción o relajación de los músculos lisos del aparato respiratorio, gastrointestinal y genitourinario.

La médula y la corteza suprarrenal son los principales participantes en la adaptación al estrés. Su íntima yuxtaposición anatómica refleja una relación funcional fundamental entre el sistema nervioso y el eje hormona liberadora de corticotropina (CRH)-hormona adrenocorticotropa (ACTH)-cortisol. Por tanto, la adaptación al estrés representa un ejemplo fundamental de la integración del sistema nervioso y el sistema endocrino.

La Psiconeuroendocrinoinmunología, es una rama de la Ciencia que estudia las complejas interrelaciones entre el sistema nervioso central (que controla procesos biológicos y psíquicos) y el sistema inmune. Esta doctrina se basa en la idea de que el establecimiento y el curso de una enfermedad dependen de dos factores: la agresividad del agente patógeno y el grado de vulnerabilidad del organismo atacado; dependiendo esto último del estado, tanto físico como psíquico, del organismo en cuestión.

Por supuesto, esta idea no es nueva. Hipócrates afirmaba que las enfermedades son consecuencia de un desequilibrio de los "humores internos", que puede ser restablecido con buena alimentación y con reposo del cuerpo y del espíritu.



Continuación...

Equilibrio Neuroendocrino: Receta Bioquímica de un Caldo Emocional

Pasteur, que creía en el origen microbiano de las enfermedades, pasó media vida discutiendo con Claude Bernard (que defendía la importancia del equilibrio del medio interno) acerca de este asunto para, en su lecho de muerte, darle la razón: "Bernard tiene razón. La semilla no es nada; el terreno lo es todo".

Sin tener que recurrir a científicos ni a profesionales de la Medicina, las ideas en que se basa la Psiconeuroinmunología pueden encontrarse incluso en el saber popular. Como muestra, valgan la madre que insta al niño a tomarse la leche para "estar fuerte y no coger enfermedades", o el chiste en el que el médico le dice al paciente: "Sus achaques no tienen importancia; procure tener dinero y verá cómo se le pasa todo". En el primer ejemplo, se trata de fortaleza física frente a la enfermedad; en el segundo, de fortaleza psíquica o anímica.

La historia de la Psiconeuroinmunología no es tan corta como, en un principio, podríamos sospechar. Ya en los años veinte, los investigadores soviéticos Metalnikov y Chorine, habían empezado a trabajar en el condicionamiento de respuestas inmunológicas. Sin embargo, esta ciencia no comenzó a ser conocida hasta los trabajos de Ader y Cohen, en la década de los setenta, y la publicación de una monografía sobre el tema por parte de Ader, en 1981.

En su primer experimento, publicado en 1975, Ader y Cohen, que estaban estudiando los efectos producidos por la variación del volumen de una solución de sacarina en la adquisición y extinción de una aversión gustatoria condicionada, inyectaban intraperitonealmente ciclofosfamida, -un estimulador aversivo incondicionado-, 30 minutos después de que las ratas ingirieran 1, 5, ó 10 ml. de solución de sacarina. La magnitud de la respuesta condicionada, y su resistencia a la extinción, fueron directamente proporcionales al volumen de solución edulcorada consumida, por la asociación "sacarina-ciclofosfamida". De forma imprevista, algunos de los animales condicionados murieron en el transcurso de las pruebas de extinción, en las cuales se suministraba a los animales sacarina sin inyectarles ciclofosfamida.

La importancia de esta observación se puso de manifiesto al averiguarse que la ciclofosfamida posee propiedades inmunosupresoras, lo que sugirió que, durante las pruebas de extinción, los animales habían reaccionado con inmunosupresión condicionada al serles suministrada la sacarina; inmunosupresión que les habría hecho vulnerables a los microorganismos patógenos oportunistas existentes en el medio y que, en condiciones normales, son combatidos por el sistema inmune.

De esta forma, Ader y Cohen obtuvieron, antes de su aparición en Occidente, un modelo de laboratorio de uno de los mecanismos de actuación de la llamada "plaga del siglo XX": el SIDA.

Los experimentos de Ader y Cohen fueron replicados, obteniéndose siempre resultados similares: la simple asociación de la ingesta de sacarina y fármaco inmunosupresor confirió a la solución de sacarina la propiedad de provocar una respuesta inmunosupresora.

El fenómeno de inmunosupresión condicionada ha sido observado en múltiples experimentos, demostrándose que los cambios de reactividad inmunológica por condicionamiento pueden darse en ambos sentidos, es decir, tanto disminuyendo como intensificando la respuesta inmune.



Continuación...

Equilibrio Neuroendocrino: Receta Bioquímica de un Caldo Emocional

Russell y colaboradores aportaron nuevos datos en favor de la capacidad de aprendizaje del sistema inmune al demostrar que la liberación de histamina (considerada como uno de los mecanismos autorreguladores de las respuestas de inflamación e inmunidad), puede producirse ante la presentación de un estímulo neutro que haya sido previamente asociado a una agresión inmunológica. A continuación, se revisaran algunos aspectos en los que se aprecia la influencia de los procesos emocionales en diversos trastornos.

La Ansiedad

El funcionamiento sexual se ve claramente influenciado por efectos del estrés y de la emocionalidad intensa, ya que se produce una restricción del nivel de testosterona en el organismo. Esta hormona es fundamental en la motivación y conducta sexual de hombres y mujeres. También se ha observado que la intensidad emocional tiene relación con los trastornos del sueño. Así, los procesos de ansiedad y depresión producen un incremento en la temperatura basal corporal y en la resistencia de la piel, constriñen los vasos sanguíneos y generan inquietud motora general. Todos estos factores dificultan la conciliación y/o mantenimiento del sueño. El insomnio no solo se refiere a la imposibilidad de iniciar el sueño, sino también a la dificultad de mantenerlo.

Durante momentos de gran ansiedad, el cerebro secreta grandes niveles de cortisol y norepinefrina que interfieren con las operaciones normales de los mecanismos neurológicos para el aprendizaje y la memoria. Cuando estas hormonas de estrés llegan a un nivel crítico, mejoran la función de la amígdala pero debilitan las áreas prefrontales, las cuales pierden la capacidad de contener los impulsos de la amígdala.

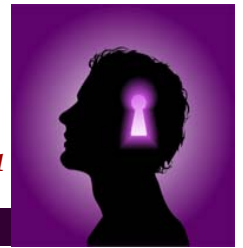
Por otra parte, se ha evidenciado una alta relación entre estrés y diabetes, hablándose en la actualidad de una personalidad diabética, que vendría definida por una disminuida capacidad de alerta, apatía y depresión.

La emoción de ira y la actitud de hostilidad producen una excesiva activación de las glándulas suprarrenales, cuya consecuencia es la producción excesiva de cortisol, norepinefrina y epinefrina.

Estas sustancias tienen efectos generales sobre el sistema cardiovascular, pues aceleran el proceso aterogénico y reducen la luz de los vasos. Si se mantiene constante el volumen de sangre bombeada desde el corazón, la presión sanguínea va incrementándose paulatinamente a medida que se estrecha el diámetro útil y despejado del vaso. Pero además, la epinefrina en particular tiene efectos que empeoran la situación. Esta catecolamina acelera el ritmo cardiaco y produce vasoconstricción.

Los resultados son evidentes se incrementa la presión cardiaca. También se ha visto relación con las úlceras estomacales, ya que se produce un incremento en la secreción de ácidos en el estomago, que contribuyen a la formación de úlceras.

Existe también una clara relación entre la tristeza y el cáncer, ya que aspectos emocionales de depresión han provocado disminución en la capacidad funcional del sistema inmunológico, produciéndose un crecimiento exponencial de estas células y se desencadena la enfermedad.



Continuación...

Equilibrio Neuroendocrino: Receta Bioquímica de un Caldo Emocional

Por lo que respecta a otros trastornos importantes, el asma, se conoce en la actualidad que las situaciones que producen sentimientos de tristeza, frustración y conflictos representan factores importantes para que ocurran ataques de asma. Igualmente se ha visto su implicación en los problemas capilares.

El hipocampo es particularmente vulnerable al continuo estrés emocional, por los dañinos efectos del cortisol, bajo estrés prolongado, el cortisol ataca las neuronas del hipocampo, reduciendo el ritmo en el que se agregan las neuronas, o incluso reduciendo el número total, con un impacto negativo en el aprendizaje.

La muerte de las neuronas del hipocampo ocurre durante un sostenido aumento del cortisol, por ejemplo, durante una depresión severa o un trauma intenso. Incluso en bajas dosis, los periodos de estrés extensos producen altos niveles de cortisol que pueden impedir el crecimiento de esas neuronas. Con esto, se concluye que el estrés tiene influencia en el aprendizaje.

En los vínculos del estrés con la salud, los sistemas biológicos claves son el sistema nervioso simpático (SNS), y el eje hipófisis-hipotálamo-suprarrenal (HHS). Cuando estamos atemorizados, tanto el SNC como el eje HHS asumen el desafío, secretando hormonas que nos preparan para enfrentarnos a una emergencia o amenaza. Pero lo hacen tomando recursos del sistema inmuno y endocrinológico, entre otros. Esto debilita a dicho sistema clave para la salud, por un momento o durante años.

Casi una de cada cuatro personas experimenta algún grado de depresión clínica o trastorno del estado de ánimo en su vida. Se pueden diferenciar cuatro modelos teóricos básicos de depresión:

- El modelo de agresión contra uno mismo.
- El modelo de pérdida.
- El enfoque de relación interpersonal.
- La hipótesis de las aminas biogénicas.

Este último se basa en las alteraciones bioquímicas caracterizadas por desequilibrios de los aminoácidos que forman los neurotransmisores. Este ha llegado a ser el enfoque principal de tratamiento para muchos profesionales.

Como ya hemos visto muchos de los fármacos antidepresivos y los tratamientos nutricionales, se diseñan para corregir o reducir los desequilibrios sospechados de las principales aminas biogénicas (serotonina, dopamina, adrenalina, noradrenalina).

Estos compuestos se conocen también como monoaminas. El aminoácido triptófano actúa como precursor de la serotonina, mientras que la fenilalanina y la tirosina son precursores de la dopamina, adrenalina y noradrenalina.



Continuación...

Equilibrio Neuroendocrino: Receta Bioquímica de un Caldo Emocional

Recomendaciones para una adecuada integración de los ingredientes del caldo emocional.

Optimismo: Este término procedente del latín optimum, (lo mejor), hace referencia a la capacidad de las personas para enfocarse en los aspectos mejores de una situación dada. Es una disposición a esperar encontrarse con cosas positivas y buenas. La relación entre optimismo y bienestar han hecho que ésta sea una de las emociones más importantes.

Sentido del humor: Las investigaciones que se han realizado acerca de la risa proporcionan un gran sustento teórico. Hay suficiente evidencia para poder afirmar que la risa reduce el estrés y la ansiedad y, en consecuencia, mejora la salud física de las personas.

Adaptabilidad: También llamada resiliencia. Es la capacidad que tienen algunas personas para adaptarse a las situaciones adversas de la vida.

Creatividad: Es la capacidad de crear cosas nuevas, de buscar nuevas posibilidades, de encontrar soluciones diferentes. Los resultados de las últimas investigaciones parecen no coincidir con la idea que hasta ahora se tenía sobre la creatividad: no parece ser un rasgo estable de la personalidad, sino más bien un conjunto de habilidades cognitivas y conocimientos técnicos. Por tanto, la creatividad se puede entrenar y desarrollar.

Bibliografía

1. Premack D, Woodruff G. Does chimpanzee have a theory of mind? Behav Brain Sci 1978; 4: 9-30.
2. Moore C, Frye D. The acquisition and utility of theories of mind. In Frye D, Moore C, eds. Children's theories of mind. Hillsdale: Erlbaum; 1991. p. 1-14.
3. Baron-Cohen S. Theory of mind and autism. A fifteen year review. In Baron-Cohen S, Tager-Flusberg H, Cohen DJ, eds. Understanding other minds. Perspectives from developmental cognitive neuroscience. 2 ed. New York: Oxford University Press; 2000.
4. Baron-Cohen S. Are autistic children 'behaviorists'? An examination of their mental-physical and appearance-reality distinctions. J Autism Dev Disord 1989; 19: 579-600.
5. Leslie AM. Presence and representation: the origins of 'theory of mind'. Psychol Rev 1987; 94: 412-36.
6. Baron-Cohen S, Leslie AM, Frith U. Does the autistic child have a 'theory of mind'? Cognition 1985; 21: 37-46.
7. Leslie AM, Frith U. Autistic children's understanding of seeing, knowing and believing. Br J Dev Psychol 1998; 4: 315-24.
8. Wulff SB. The symbolic and object play of children with autism: a review. J Autism Dev Disord 1985; 15: 139-48.



Continuación...

Equilibrio Neuroendocrino: Receta Bioquímica de un Caldo Emocional

Bibliografía

9. Wimmer H, Perner J. Beliefs about beliefs: representation and constraining function of wrong beliefs in young children's understanding of deception. *Cognition* 1983; 13: 103-28.
10. Channon S, Crawford S. The effects of anterior lesions on performance on a story comprehension test: left anterior impairment on a theory of mind-type task. *Neuropsychologia* 2000; 38: 1006-17.
11. Bibby H, McDonald S. Theory of mind after traumatic brain injury. *Neuropsychologia* 2004; 43: 99-114.
12. Havet-Thomassin V, Allain P, Etcharry-Bouyx F, Le Gall D. What about theory of mind after severe brain injury? *Brain Inj* 2006; 20: 83-91.
13. Portela-Vicente M, Virseda-Antoranz A, Gayubo-Moreo L. Revisión sobre el estudio de la 'teoría de la mente' en trastornos generalizados del desarrollo y esquizofrenia. *Actas Esp Psiquiatr* 2003; 31: 339-46.
14. MacPherson SE, Phillips LH, Della-Sala S. Age, executive function, and social decision making: a dorsolateral prefrontal theory of cognitive aging. *Psychol Aging* 2002; 17: 598-609.
15. Alexander MP, Benson DF, Stuss DT. Frontal lobes and language. *Brain Lang* 1989; 37: 656-91.
16. Damasio AR. Descartes' error and the future of human life. *Sci Am* 1994; 271: 144.
17. Adolphs R, Tranel D, Damasio H, Damasio AR. Fear and the human amygdala. *J Neurosci* 1995; 15: 5879-91.
18. Alpert M, Cohen NL, Martz M, Robinson C. EEG analysis: a methodology for evaluating osichot-herapic process. *Psychiatry Res* 1980; 2:323-9.
19. McDonald S. Pragmatic language skills alter closed head injury. Ability to meet to informational needs to the listener. *Brain Lang* 1993; 44:28-46.
20. Siegal M, Carrington J, Radel M. Theory of mind and pragmatic understanding following right hemisphere damage. *Brain Lang* 1996; 53: 40-50.

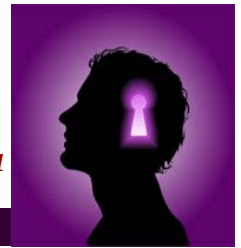


Anexo1...

Equilibrio Neuroendocrino: Receta Bioquímica de un Caldo Emocional

Recomendaciones para una adecuada integración de los ingredientes del caldo emocional..

	DEFICIENCIA	Ingesta recomendada
VITAMINA B1 (TIAMINA)	Irritabilidad, ansiedad, nerviosismo, depresión.	50 a 500 mg/día, con las comidas.
VITAMINA B3 (NIACINA)	Irritabilidad, inestabilidad emocional, depresión, fatiga, anorexia, insomnio, dificultad para mantener la atención, la concentración o el esfuerzo físico.	1.000 mg/día, con las comidas.
VITAMINA B5 (ÁCIDO PANTOTÉNICO)	Atrofia adrenal, caracterizada por dolor de cabeza, fatiga, alteraciones del sueño, náuseas y malestar abdominal.	100 a 200 mg/día (estrés crónico leve); 500 a 1.000 mg/día (estrés agudo); 200 a 1.000 (estrés crónico severo); con las comidas.
VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)	Depresión, nerviosismo, insomnio, confusión mental, irritabilidad.	50 a 200 mg/día. No superar los 250 mg/día. Preferible piridoxal-5-fosfato; con las comidas.
VITAMINA B9 (ÁCIDO FÓLICO)	Insomnio, apatía, depresión.	500 a 2.000 mcg/día, con las comidas; Preferiblemente su combinación con la vitamina B12 (1:1).
VITAMINA B12 (COBALAMINA)	Depresión, irritabilidad, confusión, ansiedad.	500 a 3.000 mcg al día, con las comidas.
VITAMINA C	Aumento del riesgo de problemas relacionados con el estrés.	1.000 - 3.000 mg/día (estrés agudo); 500 a 1.000 mg/día (estrés crónico).



Aceite Esencial: Un Triangulo Cuerpo—Mente—Emociones

Biol. Susanna Puchades.

En el hombre existe un modelo o diseño de energía que forma una matriz o anteproyecto que el cuerpo utiliza cuando se cura a sí mismo. En Oriente esta energía se designa diversamente con los nombres de prana, ki o chi pero es básicamente la esencia de la vida. Es la primera cosa que se da y la última que se quita. Es la energía vital. Aparte de formar un modelo o diseño, esta energía vital vivifica todas las diversas funciones fisiológicas dentro del cuerpo.

Es un modelo dinámico o flujo de energía que da tanto la estructura como la función.

El modelo de energía es anterior a la estructura física, es decir, la estructura refleja siempre la energía. Si la estructura se distorsiona por una lesión o enfermedad, entonces se distorsiona también el modelo de energía. Si se emprende entonces alguna clase de corrección física sin reequilibrar el modelo de energía, el desequilibrio energético continuará distorsionando la estructura, la corrección no persistirá y no tendrá efecto una curación completa.

En el curso normal de los acontecimientos, si el flujo de energía vital quedase distorsionado o bloqueado, es reparado por la matriz maestra que se halla contenida en las profundidades de la mente inconsciente y entonces tendrá lugar la curación.

En Aromaterapia, para abordar los diferentes aspectos de la personalidad del ser humano, optamos por una interpretación trinaría de su modo de funcionamiento, esta división, en el marco de nuestra forma de gestión terapéutica, la más apropiada corresponde a la aproximación psicológica actual: Mental, Afectivo, Físico.

Este modo de tratamiento psicoenergético que se ha venido desarrollando desde hace unas décadas, no niega que el ser humano es también un conjunto orgánico, al igual que es un ser que piensa y siente, pero él se centra más en las diátesis, es decir, las formas de ser que vamos a tratar de equilibrar en el plano energético.

Los aceites esenciales, sustancias vivas, son uno de los medios que contribuyen a este equilibrio energético, sin excluir todos los otros.

El ser humano es un conjunto de órganos preparado para la vida, el plano físico está bajo los mandos del plano mental y/o de los impulsos del plano afectivo. Estos planos son totalmente indisociables.

Esta representación no excluye la noción de los cuatro elementos: el plano físico hace referencia a la Tierra, el afectivo al Agua, y finalmente el mental está asociado al Aire. El Fuego, principio de la vida, es el que permite que estos tres planos se manifiesten.



Continuación...

Aceite Esencial: un Triángulo Cuerpo—Mente—Emociones

Podemos superponer la gráfica de los tres planos de la vida (triángulo equilátero) al de las familias bioquímicas en las que se agrupan los principios activos de los aceites esenciales, estas últimas están representadas de manera proporcional a su importancia cuantitativa global en el seno del conjunto de los aceites esenciales. La posición que ocupan en el gráfico corresponde a las propiedades terapéuticas de la familia bioquímica considerada, con relación a las tres diátesis fundamentales que son: Esclerosis, Inflamación e Infección.

El conjunto de las patologías puede ser globalmente representado en estas tres diátesis correspondientes al aspecto trinario de la estructura psicofisiológica del ser.

A la energía primordial bio-organizadora (Fuego) va a corresponder el conjunto de las moléculas aromáticas de las esencias de las plantas. La situación de estas moléculas en el triángulo mental-afectivo-físico de la personalidad existencial resulta de tener en cuenta a la vez sus propiedades físico-químicas y de la influencia psicosensorial que ellas pueden ejercer y sobre la cual se fundamentan los principios de la caracteriología de las esencias.

Para una buena aplicación de los AE en los trastornos psico-neuro-endocrinos, el terapeuta debe tener un conocimiento profundo sobre la bioquímica del material aromático, y de la influencia psicosensorial de los mismos, teniendo en cuenta las afinidades aromáticas y la compatibilidad caracteriológica de los AE con el paciente.

Para conseguir un buen tratamiento holístico, una vez establecida la diatesis, investigaremos las causas que pueden encontrarse en un pasado más o menos lejano. Las manifestaciones de desequilibrio que manifiesta la persona en el momento presente son debidas a perturbaciones que han quedado inscritas en el tiempo y que representan su posible evolución, se expresan en las dosis que utilizaremos con los aceites esenciales.

En el abordaje del tratamiento aromaterapéutico vamos a partir como eje conductor las diatesis, a la que aplicaremos su posología adecuada y la caracteriología de los aceites esenciales más afines a la personalidad del individuo para, de esta forma, reequilibrar su terreno:

INFECCIÓN: Plano físico, elemento Tierra. Aspecto físico de la enfermedad.

Utilizaremos la dosis ponderable: los AE ejercen una acción física a corto plazo. Su acción es sobre la enfermedad en ella misma, eliminando sus efectos no sólo de manera sintomática sino que también actúa sobre el terreno por la intermediación de los sistemas: metabólico e inmunológico.

INFLAMACIÓN: Plano afectivo, elemento Agua. Aspecto psicológico de la enfermedad.

Utilizaremos la dosis mínima: los AE ejercen una acción esencialmente psicológica, trabaja a medio plazo. Su acción se limita a un nivel psicológico primario sacando a la luz ciertos aspectos remarcables de su personalidad.



Continuación...

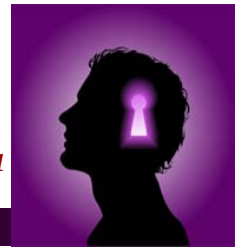
Aceite Esencial: un Triangulo Cuerpo—Mente—Emociones

ESCLEROSIS: Plano mental, elemento Aire. Aspecto espiritual de la enfermedad.

Utilizaremos la dosis infinitesimal. Los AE ejercen una acción esencialmente espiritual i trabaja a largo plazo. Permite remontar en profundidad en la etiología de las enfermedades, como consecuencia también revela ciertas patologías camufladas, poniendo al día los problemas o conflictos psicofisiológicos no resueltos.

Bibliografía

1. Bosson, L.. “L’aromathérapie énergétique. Guérir avec l’âme des plantes”. Editions Amyris, 2004.
2. Franchomme, P., Jollois, R., Pénoël, D. Dr. “L’Aromathérapie Exactement”. Editions Roger Jollois-2001
3. Mailhebiau, Ph. “La nouvelle aromathérapie. Caractériologie des essences et tempéraments humains”. Editions Jakin, 1994.
4. Pénoël, D. Dr., Pénoël R.-M. “Urgences & soins intensifs, en médecine aromatique intégrée”. Editions Osmobiose, 1998.



El Alimento de las Emociones: Nutrición Consciente y el Equilibrio de la Personalidad

Dña. Rebeca Honrrubia.

Cuando escuchamos hablar sobre emociones humanas o sufrimos en algún momento alguna de ellas (sobre todo las que no nos gustan) muy pocos de nosotros nos paramos a pensar, en la relación que puede haber entre ellas y el estado de salud, de nuestro cuerpo físico.

Normalmente buscamos salir de una manera cómoda y fácil de esta sensación que nos incomoda, sin dedicarnos un momento para reflexionar y pensar: ¿Que podría haber hecho yo para minimizar esta sensación o evitarla?

Creo que la raíz de esta confusión o sensación de incapacidad, es la visión parcial y disgregada que tenemos acerca de nuestro Ser. Reducimos la visión del cuerpo a una mera máquina y a la mente y a las emociones a un conjunto de redes, que normalmente resulta que están manipuladas por hormonas. Con esta visión poca responsabilidad recae en nuestras acciones, parece estar todo envuelto en el azar y sometido a los caprichos del destino.

Vivimos alejados de una visión que puede hacernos llegar a la conclusión de que muchas de nuestras acciones diarias, una de ellas nuestra alimentación, puede constituir una herramienta eficaz y poderosa para lograr un buen estado de nuestras emociones y nuestro estado de bienestar y vitalidad general.

Nuestro Ser completo, está formado por un cuerpo físico, que más que mirarlo como una máquina, deberíamos dotarlo de más propósito vital y verlo como nuestro vehículo para esta vida, nuestro mediador para poder interactuar con el mundo. En este vehículo diremos que van sentados en el asiento del conductor nuestra mente y en el asiento del copiloto nuestras emociones. Los tres juntos forman nuestro Ser completo, aunque debemos tener en cuenta que: “El todo suele ser mayor que la suma de sus partes y más cuando hablamos de un ser humano”. Separar el vehículo, del piloto y el copiloto, hasta el punto de no ver ninguna relación entre ellos, hace que la visión global y holística desaparezca y con ella la oportunidad de una nueva comprensión que logre la transmutación de lo que nos afecta.

Para nuestra mente Occidental, al principio puede ser necesario analizar las necesidades de cada una de las partes, y posteriormente, establecer una relación entre ellas, para que tanto nuestro hemisferio derecho del cerebro, como el izquierdo, se queden satisfechos con el resultado (unimos así mente analítica con analógica, pensamiento oriental con occidental)

Nuestro vehículo de vida: El cuerpo físico, necesita de un combustible adecuado para funcionar de manera correcta. Si el combustible que le damos no es el adecuado, el vehículo dará signos de mal funcionamiento: tirará humo por el tubo de escape, se encenderán luces de avería o simplemente se parará. Entonces, ¿que harán el piloto y el copiloto? No podrán llegar a su destino, sea el que sea, pudiendo esto ocasionar frustraciones, enfrentamientos entre ellos, enfado con el vehículo mismo, como ocurre con pilotos y copilotos en la vida real: Parece un cachondeo, verdad? (jajá jajá)



Continuación...

El Alimento de las Emociones: Nutrición Consciente y el Equilibrio de la Personalidad

Esta pequeña metáfora es necesaria para situarnos en un contexto en el que el cuerpo físico, juega un papel de suma importancia para el correcto estado y funcionamiento de nuestra mente y nuestras emociones, ya que constituye la base en la que éstas se asientan.

El combustible para nuestro cuerpo es el alimento y el ejercicio físico regular.

Meditemos entonces: ¿Que estamos comiendo? Y sobretodo, ¿Sabemos como nos está afectando en nuestras emociones esta comida?

Nuestra dieta, a la que llamamos con orgullo dieta mediterránea o la dieta de: “yo como de todo soy una persona muy sana”, suele ser una dieta cargada de proteínas animales (utilizadas a diario e incluso varias veces), grasas de todas clases, con abundancia de saturadas, muchísimos lácteos y variedad de harinas refinadas y azúcares rápidos. Nada de esto tiene que ver con comer de todo y mucho menos con la dieta mediterránea que comían nuestros antepasados, ya que hoy en día, no existe.

Hoy en día nuestra dieta es la llamada dieta occidental, basada en el consumo de proteínas animales en exceso como única fuente proteica. En nuestra sociedad hemos otorgado mucha importancia al consumo de proteínas que, por supuesto, son muy importantes para el correcto funcionamiento del organismo pero la carne, los embutidos, fiambres y los huevos, no son las únicas fuentes de proteínas, (esta es la raíz de la confusión) también tenemos el pescado y los cereales integrales junto con las legumbres que, bien complementadas, crean juntas una proteína completa, con todos los aminoácidos esenciales y si además le añadimos semillas o frutos secos, conseguimos calidades de proteína superiores a la de la carne y sin los inconvenientes de esta.

No es que hable de abandonar el consumo de proteína animal, para tener una buena salud emocional, pero es necesario un consumo mucho más responsable de esta, debido fundamentalmente a todos los efectos nocivos que nos está causando por lo que respecta a nuestra salud. Las carnes y las proteínas animales en general, generan un exceso de toxinas y detritus que crean una sangre ácida, que genera un efecto violento y agresivo en el estado de nuestras emociones.

Muchos autores afirman que, hoy en día se consume tanta carne, debido a que el ser humano siente que tiene que permanecer en alerta constante, protegiéndose de todo lo que pueda ocurrir, se siente inseguro, motivo por el cual el hombre primitivo comía tanta carne, pero sin embargo no desarrollaba la misma cantidad de patologías que nos está generando ahora. El efecto de atención y alerta de la carne, llevaba al hombre primitivo, a levantarse de un salto y correr varios kilómetros para no morir en manos de algún animal.

Actualmente ninguno de nosotros vivimos este estrés, ni rodeados de los condicionamientos del hombre primitivo. Nuestro estrés deriva más de preocupaciones y obligaciones a nivel mental, es decir, problemas del “piloto de nuestro coche” y estos problemas tenemos que aprender a solucionarlos sin sabotear a nuestro cuerpo físico, dándole más de un alimento que lo enferma.



Continuación...

El Alimento de las Emociones: Nutrición Consciente y el Equilibrio de la Personalidad

Esto puede causar confusión, pero así es. En el colegio y entre nuestras familias también, se nos enseña que comer, pero nadie nos enseña a controlar nuestros pensamientos a mantenernos claros y a desintoxicar cada día nuestra mente de preocupaciones innecesarias. Esto no se soluciona con comida física, sino con comida que vibre con la mente, como lectura, meditación, respiraciones, relajación, etc. Los problemas de la mente se solucionan con la mente, no con un bistec o tableta de chocolate (ya veremos el efecto de los azúcares rápidos). Esto es importante mencionarlo, porque muchas veces llevamos una alimentación basada en los caprichos de nuestra mente o de nuestras emociones, que no sabemos o no queremos trabajarlas por pereza, creyendo "a pies juntillas" que son las necesidades de nuestro cuerpo físico.

Debemos de saber que como todo tiene una relación entre sí, porque somos un Ser completo, si optamos por disminuir nuestro consumo de proteína animal, esto generará un estado de mayor apertura y relajación en el cuerpo, que nos llevará a tener una mayor paz mental. Cuerpo sano es igual a mente sana y emociones sanas.

A parte nos ahorraremos una gran cantidad de patologías que nos está causando el consumo indiscriminado de carne que hacemos hoy en día como: Hipertensión, cardiopatías, obesidad, desmineralización de los huesos, etc. Actualmente no basta con que vayamos a correr 1 hora para quemar la potente energía que nos transmite la proteína animal y, como no la "quemamos", esta energía se transfiere al cuerpo mental y el emocional generando emociones de: ira, frustración, resentimiento, exceso de control, egocentrismo, arrogancia...

Muchos libros espirituales afirman que el consumo de carne va muy ligado al Ego y su potente arraigo en nuestro Ser. No es que una dieta vegetariana nos vaya a hacer libres de Ego, eso sería una estupidez, sino que con una dieta vegetariana es más fácil mantener la mente clara y las emociones sosegadas, para ser más conscientes de los rasgos de nuestra personalidad que nos impiden avanzar en la vida, pero la última decisión, el que se genere un cambio o no, depende de la fuerza interior y el grado evolutivo de cada persona.

Es importante que sepamos el tipo de energía que nos crean alimentos como: la ternera, el conejo, el cerdo, el pollo y los embutidos derivados de estos (aunque sean bajos en grasa!). Toda la carne es carne a nivel energético. Todas ellas nos crean calor interior, energía de bloqueo y contracción (por este motivo en invierno consumimos más carne, porque nos protege del frío o los países de clima más frío consumen más, pero hoy en día con las comodidades de calefacción y sedentarismo, el efecto energético de la carne resulta excesivo). Esta energía llamada en dietética energética energía Yang, genera las emociones de bloqueo citadas anteriormente y nos crean la llamada "coraza emocional".

Y que pasa con el pescado y los huevos? El pescado posee una energía Yang más liviana que la de la carne, motivo por el cual en dietética energética a las personas con deficiencia/ debilidad y en la transición hacia una dieta más equilibrada en proteína animal, se aconseja consumir más pescado (es importante consumir pescados de costa y frescos, evitando los pescados grasos y de piscifactoría)



Continuación...

El Alimento de las Emociones: Nutrición Consciente y el Equilibrio de la Personalidad

Los huevos a nivel energético poseen una energía muy fuerte de contracción Yang. Esta energía es especialmente nociva para la constitución energética interior de la mujer, también muy Yang (esto no excluye a los hombres del efecto nocivo de los huevos). El consumo de huevos es excesivo hoy en día, no solo por la cantidad de estos que comemos, también por la cantidad de productos procesados que consumimos que también llevan huevos (mahonesas, salsas, bollería, snacks, etc). Es curioso observar como los alimentos más fáciles de consumir, son los alimentos que más adicción causan en el ser humano (interesante meditar sobre esta cuestión).

Todas las emociones ligadas al síndrome pre-menstrual, como las ganas incontrolables de comer dulce, irritabilidad, tensión, molestias, dolores, depresión, etc, están muy ligadas al bloqueo en los órganos sexuales femeninos, que ocasiona abusar de estos alimentos. No todas las mujeres somos iguales, pero esta demostrado que un descenso de la proteína animal en la dieta y una supresión total de esta y todos los derivados 10 días antes de la menstruación, fomentan una disminución de la tensión y los síndromes pre-menstruales.

Es muy importante que si consumimos proteína animal, sea de la clase que sea, prestemos atención a la procedencia de esta, más que a su precio. Las cualidades energéticas que tiene una carne procedente de un animal que ha vivido una vida digna para su especie, con alimentos, sol, agua y ejercicio, es una carne procedente de un animal sano, que nos aportará sus cualidades de salud al ingerirlo. No solo es importante valorar aquí la cuestión energética, también las cualidades organolépticas y de nutrientes que tienen los alimentos de cultivo biológico. Su precio mayor esta de sobra justificado (sobretudo porque no poseen subvenciones del gobierno como otros alimentos). Si con nuestra apuesta firme por el consumo de estos alimentos, rechazamos los convencionales, su precio bajará muy rápido y consumiremos en poco tiempo, productos más sanos para nosotros y con mayor respeto hacia la naturaleza: Un binomio perfecto.

Otro derivado animal del que hay que hablar extensamente es de la leche y sus derivados. Es muy importante que hablemos de estos alimentos y lo poderosamente adictivos que son para todo el mundo. Cuando hablamos de adicción, hablamos de un componente mental y/o emocional unido al deseo físico del alimento.

La cuestión es que muchas personas están decididas a dejar muchos alimentos que le hacen daño, pero cuando le tocas el tema de los lácteos empiezan a surgir reticencias. ¿Será porque es un alimento que nos recuerda a nuestra emoción primera, esa que tuvimos al alimentarnos del pecho de nuestra madre? ¿O la que tuvimos al tomar el primer biberón?. Seguridad, protección, calor, amor

La cuestión es que el ser humano es el único animal que sigue bebiendo leche, en edad adulta, cuando realmente no la necesitamos, pues la necesidad de tomarla unida a la necesidad de calcio, por mucho que nos quieran convencer, no está justificada. No necesitamos tomar tanta leche para estar sanos, solo necesitamos alimentarnos de manera más adecuada, sana y equilibrada, para estar realmente bien. Esta necesidad de "amamantamiento diario", unida a la presencia de una sustancia llamada caseomorfinina en los derivados lácteos como los quesos, hacen que muchos de nosotros recurramos a estos para relajarnos, sobretudo las mujeres.



Continuación...

El Alimento de las Emociones: Nutrición Consciente y el Equilibrio de la Personalidad

El queso en todos sus formatos tiene muchos componentes que lo hacen fuertemente adictivo, también como los huevos son muy fáciles de consumir y muy saciantes. Todo junto los convierte en un buen aliado para nuestras emociones descontroladas, para boicotear con alimentos innecesarios que causan bloqueo, a nuestro cuerpo físico (y luego excusarnos diciendo que son muy ricos en Calcio). Los lácteos tienen una textura densa y cremosa, con alto contenido graso que nos proporciona satisfacción y relax, su color es el blanco, asociado a la leche y a la madre, e inconscientemente es un color que nos proporciona paz y seguridad.

Algunos escritores hablan sobre el efecto de los lácteos en las emociones, afirmando que estos condicionan al ser humano y lo hacen dependiente, emocionalmente hablando. De ahí que muchas religiones como la hindú consuman muchos lácteos, ya que predispone al culto a maestros espirituales y deidades, despojando al ser humano de creer en su propio potencial interior, forjado por sus propias experiencias en la vida.

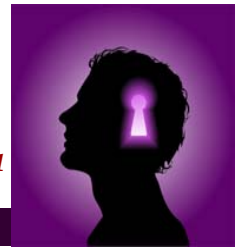
Opiniones aparte, los lácteos a nivel físico fomentan mucosidades y bloqueos a todos los niveles. Cualquier persona que hoy en día esté interesada por todo lo relacionado con la alimentación y la salud y quiera llegar al fondo de la cuestión, pasando por encima de lo que afirman los anuncios publicitarios y muchos sectores sanitarios, pueden constatar que el consumo de lácteos crea todo tipo de problemas debido a sus azúcares (lactosa), proteínas (caseínas) y grasas. Si a esto le añadimos la cantidad de hormonas que llevan todos estos productos, la valoración final y para resumir, es que los lácteos interfieren directamente en el sistema inmunológico del ser humano, "machacando" sus defensas personales y haciéndolo más débil al exterior. Quizás de ahí derive la opinión de muchos autores acerca de que emocionalmente nos hacen más vulnerables.

En Medicina china, estos alimentos bloquean los órganos del elemento metal, pulmones e intestino grueso, fomentando emociones de tristeza e incapacidad para actuar hacia un cambio de vida.

Y de que acompañamos normalmente el queso? De pan y normalmente de pan blanco. La dieta occidental esta cargada de carne, huevos, lácteos y sobre todo, de multitud de alimentos derivados del procesamiento y refinamiento de los cereales. A esto cabe añadir el consumo de azúcares de todas clases: bollería, galletitas, snacks, chucherías, exceso de zumos de frutas, bebidas gaseosas azucaradas. todo tiene azúcar o harinas procesadas!

El refinamiento de los cereales nos ha creado multitud de problemas al despojarlos de su fibra natural, sus vitaminas y minerales o procesarlos en forma de panes, pasteles y pasta, haciendo que padezcamos deficiencias a todos los niveles. Por todos los nutrientes imprescindibles que le hemos arrebatado al cereal para hacerlo más fino, agradable al paladar o más bonito a la vista, hemos interferido directamente en el proceso de asimilación de glucosa por parte de nuestro organismo.

La glucosa es un componente esencial para la salud y el mantenimiento de la vida, sin ella nuestro cerebro no puede funcionar y en general nuestro organismo, ya que se utiliza como energía. Esta glucosa la conseguimos a través de los Carbohidratos. Las fuentes de carbohidratos son muy diversas: pan, cereales integrales, frutas, azúcar, cereales refinados.



Continuación...

El Alimento de las Emociones: Nutrición Consciente y el Equilibrio de la Personalidad

Todos ellos al final acaban convirtiéndose en glucosa para nuestras células. Pero es necesario hacer distinciones en cada una de estas fuentes y su efecto, sobretodo si estamos preocupados por nuestro equilibrio emocional.

Los azúcares rápidos como las frutas en exceso y sus jugos, los cereales procesados en harinas o pastas, las galletitas o los cereales refinados, al no tener fibra, ni minerales, aumentan muy rápidamente nuestra glucosa en sangre. Debido al alto consumo que hemos hecho desde el procesamiento de estos alimentos, nuestro páncreas se ha ido agotando y hemos generado una patología aún no muy conocida llamada Hipoglucemia reaccional.

Las hipoglucemias reaccionales, se resumen en un stress metabólico por parte de nuestro organismo que nos demanda más azúcar cada vez, debido al mal funcionamiento del páncreas y su agotamiento. Es lo que nos ocurre a media mañana y a media tarde, cuando tenemos que encender un cigarrillo urgente, tomar un café o picar cualquier cosa. Todo un coctel de hormonas como la adrenalina y los corticoides están inmersos en esta patología, creándonos sensaciones de stress, cansancio, depresión, adicción, fatiga crónica...etc. Si, si, todo esto, inclusive ser más propensos al consumo de ciertas drogas. Los cereales refinados y los azúcares rápidos nos generan tanta adicción porque nos permiten la "evasión emocional". De nuevo consumimos un alimento que no vibra con el problema que nos ocupa y nos hace daño a nivel físico.

Dos médicos muy famosos de Argentina, hicieron un estudio exhaustivo con más de 7000 personas que padecían diversas patologías y llegaron a la conclusión de que la mayoría de ellas padecía de SEDA (síndrome de estrés, depresión y adicciones), nombre con el que bautizaron a las patologías derivadas de un fallo en la glucemia sanguínea.

Este estudio se basó, sobretodo en pacientes con patologías mentales. Los médicos se dieron cuenta que las crisis entre los pacientes ocurrían cuando la glucemia caía en picado. Comenzaron a investigar sobre la dieta y llegaron a la conclusión que un simple cambio en esta podía erradicar, patologías que para muchos médicos eran consideradas como hipocondrías o la necesidad de unas vacaciones y finalizaba con la receta de unas pastillas para la ansiedad.

Estas hipoglucemias reaccionales y todos sus efectos nocivos, están directamente relacionadas con el consumo masivo de los cereales procesados y refinados y los azúcares rápidos, junto con el abandono del cereal integral, como base en nuestra dieta diaria.

Un control de la glucosa sanguínea, que se consigue con comidas regulares en las que siempre haya un cereal integral como base, y la supresión paulatina de azúcares refinados de todo tipo, pastas, bollería, azúcares de todo tipo, cereales refinados e incluso exceso de frutas, es un seguro para tener unas emociones mucho más serenas, sin sentirnos que estamos continuamente montados en nuestra propia montaña rusa.



Continuación...

El Alimento de las Emociones: Nutrición Consciente y el Equilibrio de la Personalidad

Según la dietética energética, el consumo de azúcares se reduce considerablemente cuando la proteína animal disminuye y se sustituye por proteína vegetal completa. Los azúcares en general poseen una energía muy Yin, de dispersión de la energía y enfriamiento del cuerpo. Por eso Yang (alto consumo de carnes) atrae a Yin (alto consumo de azúcares) y viceversa.

Esto es un resumen de los alimentos que nos generan un cuerpo en mal estado y por este motivo unas emociones y una mente descontroladas. Pero tenemos que saber que comer y comida, son mucho más que una serie de nutrientes, por este motivo está tan ligada a nuestras emociones. Muchos estudios hay sobre la dieta que siguen normalmente los franceses, que aún consumiendo productos poco beneficiosos para la salud, poseen una calidad de vida envidiable.

Entonces? Todo lo dicho hasta ahora no vale nada?

Por supuesto que sirve y mucho. No debemos olvidar que somos un todo, una globalidad formada por muchas partes. Los franceses tienen una manera más serena de tomarse la alimentación, tienen más tradición de comer juntos alrededor de una mesa, de dedicarle más tiempo a cocinar, a disfrutar de la alimentación: son más sibaritas y al dedicarle mayor atención, ganan terreno en muchos aspectos.

La mayoría de los problemas nacen de nuestro abandono de la cocina, ahora no tenemos tiempo para dedicar a nutrir a nuestra familia con productos de calidad, hechos con amor, lentamente, con atención y sin prisa. El microondas es el utensilio más utilizado y cada miembro de la familia come lo que le apetece, sin ningún tipo de control. Esto tiene efectos a todos los niveles, no solo en la salud, sino en la unidad familiar y en la educación alimentaria de todos sus miembros.

A los niños no se les inculca el respeto por la naturaleza y por los animales, los beneficios de una dieta saludable, el color de las frutas y las verduras, maneras divertidas de cocinarlas y comerlas. No saben de donde sale lo que comen, como el Frankfurt que comen por la noche viendo la televisión.

La falta de respeto y de concienciación por parte de todos ha sido lo que más ha dominado en los últimos años. Poco a poco, parece que esto está cambiando a mejor, pero aún así, es necesario volver a hacer una nueva elección, de lo que nos llevamos a la boca y lo que le damos a nuestra familia.

¿Somos verdaderamente conscientes que, con la compra de ciertos productos estamos apoyando directamente la industrialización de los animales sometidos a maltratos, a una mala nutrición y desprovistos de las necesidades básicas, a la quimicalización de los alimentos también y al intento constante de las multinacionales por hacerse con el control de los que comemos, con el control de nuestra madre tierra?



Continuación...

El Alimento de las Emociones: Nutrición Consciente y el Equilibrio de la Personalidad

Esta decisión consciente o inconsciente implica un rechazo hacia la naturaleza que es la que nos acoge, nos alimenta y nos hace estar vivos. También es un rechazo hacia nosotros mismos, rechazo que trae consigo la misma frustración, tristeza, depresión y desequilibrio, que siente nuestra madre tierra hacia nuestros actos. Todo es un reflejo.

Nuestro vehiculo de vida, nuestro cuerpo, nuestro piloto, nuestra mente y el copiloto, nuestras emociones, no podrían realizar su destino, sin un terreno en el que existir y actuar, la Tierra. Su estado determina directamente el estado de nuestro Ser (recordemos que somos un todo y que somos parte de la naturaleza)

Se puede conseguir equilibrar las emociones con una alimentación más consciente, eligiendo alimentos que la naturaleza nos ofrece de manera abundante en cada estación, comiendo de verdad de todo, teniendo siempre en cuenta qué efectos a todos los niveles nos crea cada uno de los alimentos y si ese efecto se corresponde con como nos queremos sentir en la vida. Debemos pasar de una alimentación emocional, que es la que nos hace comer solo por que algo nos apetece o nos gusta o ideológica: comer por los nutrientes o por las calorías de un alimento y empezar a comer basándonos en el sentido común y en el respeto por nuestro cuerpo. No olvidemos que aunque las emociones necesitan para equilibrarse un cuerpo sosegado energéticamente como base, su alimento es emocional, no físico. Quizás deberíamos abrazar y comunicarnos más, expresar nuestro sentimientos, tomar un café con un amigo o depurarnos de nuestro pasado con terapias emocionales, para no “necesitar” alimentarnos de lo que nos hace daño y lograr el equilibrio en nuestro Ser completo.

Bibliografía

1. El detective en el supermercado de MICHAEL POLLAN editorial DE HOY
2. Sanado con alimentos integrales de PAUL PITCHFORD editorial GAIA
3. El poder curativo de los alimentos de ANMARIE COLBIN-editorial ROBIN BOOK



Medicina China y Emociones: Los 5 Elementos como Patrones Milenarios de Conducta y su Abordaje Terapéutico

Dn. Ramón Not

La vida es una realidad empírica, ya que vivimos, nos relacionamos y expandimos nuestra humanidad, pero aun así somos incapaces de captar que da origen a esa vida y que anima a los millones de seres que pueblan nuestro planeta.

Los antiguos sabios observaron la vida y dieron fuerza a través de esa observación a los tres conceptos esenciales que son necesarios para que fluya la corriente vital. Los denominaron SAN BAO o tres tesoros.

Los tres tesoros están formados por diferentes conceptos:

SHEN: Espíritu, o alma

Jing: Esencia

Qi : Energía

Estos tres tesoros, tienen un carácter inmaterial y como la dualidad material-espiritual es la base de la medicina China, deberíamos considerar como último el Xing, que podríamos traducir como la forma, el cuerpo que contiene estos tesoros.

La medicina china nace de la observación de la naturaleza, eso incluye en su estudio y evolución la observación de las actividades mentales, emocionales, fisiológicas o sociales, que podríamos catalogar como expresiones múltiples de un mismo principio vital.

Centrémonos en SHEN:

Shen engloba la totalidad de todas las funciones orgánicas, es decir es el emperador, el que todo lo maneja y al que todo le aqueja; Podríamos definirlo como conciencia organizadora, como conjunto de funciones psíquicas y espirituales que nos realizan como ser. Esta definición sería correcta, aunque la realidad es que Shen engloba más realidades como son las 5 almas o emociones asociadas a los 5 órganos, órganos que a la vez están asociados a los 5 elementos.

Los cinco elementos en medicina china tienen un concepto dinámico como, dinámica es la sucesión de hechos en la vida; mareas, días con sus noches, marcan esta tendencia de movilidad.

Los cinco elementos surgen de la alternancia de yin- yang y su combinación con las cinco formas de la expresión de la naturaleza.



Continuación...

Medicina China y Emociones: Los 5 Elementos como Patrones Milenarios de Conducta y su Abordaje Terapéutico

Por lo tanto podemos poner de manifiesto las asociaciones primarias que los sinólogos promulgan en el siguiente cuadro.

Fuego	Máximo yang
Agua	Máximo yin
Metal	Yin en yang
Madera	Yang en yin
Tierra	Elemento centrador

Vistos estos cambios es fácil deducir que siguen los patrones día- noche, pausa- movimiento, plasmando una realidad, somos todos uno y el universo que nos envuelve esta en continua interacción siendo nosotros una parte más del mismo.

Como concepto de salud, dentro de los cinco elementos establecen los clásicos el equilibrio relativo existente entre ellos y los ciclos de producción y restricción que los rigen. Esta relación de producción y restricción es la que da origen a los conceptos de plenitud –vacío de dominación –insulto, conceptos aplicados a las relaciones patológicas de los 5 elementos .el análisis de los patrones de desarmonía y los síndromes detallados en los procesos de enfermedad se convierte en la piedra angular del diagnostico o valoración de la enfermedad .

La relaciones de los cinco elementos se reducen a dos :

NORMALES:

Engendramiento

Dominación

PATOLÓGICAS:

Opresión

Ofensa

Dentro de los diferentes ciclos la enfermedad se puede manifestar de muchas maneras, en combinación de afectación del ciclo de producción y restricción, como de manera unitaria en alguno de los dos. Haciendo el análisis de patrones de desarmonía un recurso inagotable de matices terapéuticos y multicolor en cuanto abordaje.

Dentro del análisis de la enfermedad encontrar o establecer el origen del desequilibrio es fundamental, con lo que llegamos a el corpus de la medicina china. La valoración de la enfermedad, dependiendo de los diversos patrones y del tipo de energía atacante que afecta al organismo, También la afectación de los órganos a través de las emociones es una máxima a tener en cuenta.



Continuación...

Medicina China y Emociones: Los 5 Elementos como Patrones Milenarios de Conducta y su Abordaje Terapéutico

Elemento	Emoción	Manifestaciones
Madera	Ira	Pesadillas ,carácter desbocado, proyectos excesivos
Fuego	Alegría	Timidez , confusión , incoherencia sueños abundantes
Tierra	Rumiación	Mala memoria , pensamiento obsesivo, obsesión con el pasado
Metal	Pena	Perdida del instinto de conservación, vulnerabilidad ,miedo al futuro
Agua	Terror	Miedo ,carácter indeciso ,cambiante autoritarismo y obstinación

El abordaje terapéutico a través de los cinco elementos se realiza teniendo en cuenta los siguientes axiomas:

“En caso de vacío se tonifica a la madre “

“En caso de plenitud se dispersa al hijo”

“El vacío de la madre fatiga al hijo”

“La enfermedad del hijo se vuelve contra la madre “

“El dominante oprime al dominado”

“El dominado insulta al dominante “

La acupuntura, las técnicas manuales y el tratamiento mediante microsistemas, como pueden ser el pabellón auricular, son las técnicas indicadas para restablecer el equilibrio entre los diferentes elementos, también una dieta energética adaptada al patrón de desarmonía es un valor a tener en cuenta.



Continuación...

Medicina China y Emociones: Los 5 Elementos como Patrones Milenarios de Conducta y su Abordaje Terapéutico

En conclusión los cinco elementos son la antesala de la valoración y del abordaje para enfermedades que se traten mediante el prisma de la medicina tradicional china, y son fuente de inspiración ya que nos recuerdan constantemente que formamos parte de este universo como elementos sincrónicos del mismo, y que estamos ligados a su destino.

Bibliografía

Alfredo Embid "Huang di nei jing" Editorial Mandala 1990

Enric Marie "compendio de medicina china " editorial EDAF 2001

Instituto de medicina tradicional china de Beijing " fundamentos de acupuntura y moxibustión " Ediciones en lenguas extranjeras de Beijing 1997

LI Ping " El gran libro de la medicina China " ediciones martinez roca 2002



Kinesiología del Comportamiento: Un Medio de Expresión Estructural, de la Alteración de las Funciones Emocionales.

Dn. Jordi Barrabia

Kinesiología del comportamiento se basa en la teoría de que si está utilizando o pensando en algo que es bueno para nosotros, nuestros músculos serán más fuertes y si está utilizando o pensando en algo que es malo para nosotros, nuestros músculos serán más débiles.

La Kinesiología del comportamiento nos muestra como la memoria del pasado puede estar condicionando el presente y creando nuestro futuro. Presenta elementos básicos del test muscular y de kinesiología como herramienta para evaluar el nivel de estrés y técnicas de fusión del mismo.

Se introduce el Barómetro del Comportamiento, que permite definir con la máxima exactitud posible el estado emocional en una cuestión específica. Trabaja el comportamiento y las relaciones humanas.

Kinesiología se asocia más con el estudio de los músculos y el movimiento. Kinesiología del comportamiento, entonces, es el estudio de la forma en que "moverse" por la vida, cómo y por qué nuestros patrones conductuales.

Un Kinesiólogo del comportamiento funciona con biofeedback (también conocida como la prueba muscular, kinesiología, o incluso a veces kinesiología conductual) para evitar el nivel de conciencia y acceder a información directamente desde la memoria celular. En otras palabras, un Kinesiólogo del comportamiento trabaja con la parte de ti que recuerda todo lo que ha ocurrido alguna vez. Imagínese como una reunión con uno mismo con la ayuda de un traductor.

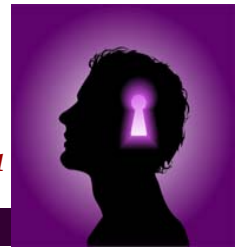
Se hace rápidamente evidente que la herramienta debería ser en realidad las pruebas de energía cerebral; Como el músculo actúa simplemente como el circuito a través del cual la información pasa. Sin pasar por el nivel de conciencia le permite al facilitador para trabajar con TODOS los niveles de conciencia, demostrando claramente que cada uno de nosotros es la única fuente de información acerca de nuestra experiencia de vida individual.

Por encima de todo, la Kinesiología del comportamiento es suave y no invasiva. Ningún trabajo se hace sin permiso primero recibiendo de todo el ser del cliente, cuerpo / mente / espíritu, y ningún tema se van a plantear que no está dentro del sistema actual de creencia consciente del cliente.

¿Cómo puede ayudar?

Por su naturaleza innata, la vida ha de ser alegre y aprovechar en su totalidad todos los aspectos de una vida equilibrada. La Kinesiología del comportamiento puede ayudar a conseguir y mantener ese equilibrio.

Muchas veces ni siquiera somos conscientes de los bloqueos dentro de nuestro ser, que se manifiestan con dolor. La Kinesiología del comportamiento se centra en los patrones.



Continuación...

Kinesiología del Comportamiento: Un Medio de Expresión Estructural, de la Alteración de las Funciones Emocionales.

El objetivo es afinar en el factor de estrés original, para desactivar el vínculo fisiológico que causa el factor de estrés que están sufriendo. Para lograr la liberación, un Kinesiólogo del comportamiento emplea una serie de herramientas: afirmaciones positivas, las esencias florales, aromaterapia, integración cerebral, visualizaciones, para nombrar unas pocas.

El resultado final ¡¡¡ Libertad !!!

La finalidad del trabajo es ampliar nuestras capacidades y recuperar nuestra autoridad y nuestro poder de elección.

Cuando se vive una situación traumática, el hecho en sí, queda unido, fusionado, a las emociones experimentadas. Posteriormente el suceso puede ser olvidado, pero situaciones parecidas pueden activar a nivel subconsciente las emociones experimentadas en el pasado.

Un ejemplo: De pequeños en cierto momento deseábamos cariño e impulsivamente nos echamos al cuello de nuestro padre, que estaba sentado en un sillón viendo un partido de fútbol totalmente ab-sorto, y hasta furioso porque estaba perdiendo su equipo favorito, su reacción fue además de no darnos el cariño deseado apartarnos bruscamente con un: "Déjame en paz". Puede suceder que con esta experiencia fijada en el subconsciente, cada vez que deseamos acercarnos a alguien cariñosamente, se anticipan las emociones de desamparo, frustración, rechazo y sin cariño y el miedo al rechazo nos impide ser espontáneos y libres de expresarnos.

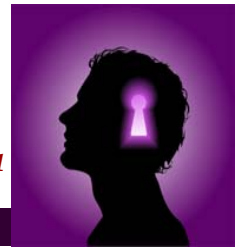
El comportamiento está lleno de limitaciones, miedos y bloqueos debido a estas fusiones de situación-emoción que nos impiden ser auténticos en las relaciones.

Este trabajo propone volver a la situación en la edad de la causa y de fusionar el estrés emocional que creó esta experiencia de vida e infundar el estado de mente deseado de seguridad, a salvo, tranquilo, que posibilitará un cambio del comportamiento.

El barómetro del comportamiento.

Es una herramienta que en cualquier proceso da la información, tanto de la emoción que bloquea a nivel consciente, subconsciente y en la memoria celular, como del estado de mente deseado para facilitar el cambio en los tres niveles.

La falta de aceptación nos pone antagónicos, si seguimos no aceptando entramos en enfado y no tenemos disposición, si permanecemos antagónicos entraremos en el resentimiento y no tendremos interés y así iremos bajando hasta el fondo del pozo, donde no elegimos porque desconocemos que haya elección.



Continuación...

Kinesiología del Comportamiento: Un Medio de Expresión Estructural, de la Alteración de las Funciones Emocionales.

Recuperar el poder de elección.

Las personas siempre podemos elegir, siempre tenemos opción. De hecho, desde el exterior de cualquier situación si somos capaces de verla sin involucrarnos, vemos que la persona puede vivirlo de una u otra forma.

Pero... ¿por qué cuando estamos dentro de la situación somos incapaces de ver esas otras alternativas? ¿Por qué muchas veces cuando vivimos situaciones que para nosotros son difíciles nos sentimos una y otra vez sin elección? Es como si la vida escogiera por nosotros.

Cuando tomamos conciencia de que nuestras vidas son importantes, recuperamos nuestra autoestima y con ella nuestro poder de elección, pues estamos en los estados deseados de la mente.

Bibliografía

Kc, Kinesiología Del Comportamiento: Cómo Activar La Glándula Timo E Incrementar Su Energía Vital por John Diamond, Editorial: Edaf

VIPASSANA , TE INVITA A ...

Una Tarde con un Experto

*Espacio
Multidisciplinario de
Análisis , Revisión ,
Estudio de Temas de
Actualidad y
Abordajes*



Entrada Gratuita

Día: Primer Miércoles de mes(no festivo)

Horario: 19 a 20,30 horas.

Lugar : Consell de Cent 555, Local

Barcelona 08013– 93-4592766

Inscripción en recepción del centro

Miércoles ,1 de Junio, 19 horas.

¿Que Puede Hacer
La Fitoterapia y Oligoterapia
Por Tu Organismo?

Lic. Montse Cardona



Miércoles ,6 de Julio,19 horas.

Recomendaciones Dietéticas
y Cuidados Para el Periodo Vacacional

Dipl. Roser Gispert



Miércoles, 5 de Octubre, 19 horas.

Tratamiento del Estrés y la Ansiedad
A Través del Masaje Tailandés

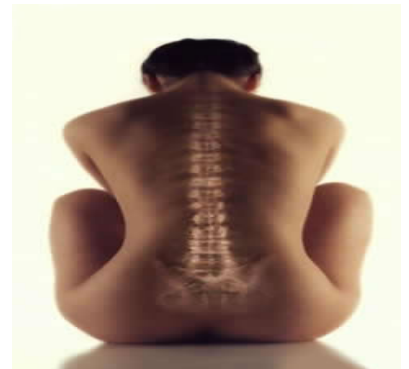
Dña. Laura Casals.



Miércoles , 2 de Noviembre,19 horas.

La Osteopatía,
Cómo Técnica Reguladora
de Nuestras Articulaciones

Dipl. Jorge Aventin.



Miércoles , 14 de Diciembre,19 horas.

Recomendaciones Prácticas
para Obtener un Maquillaje de Fiesta

Dña. Laura Anglada.



Y próximamente...

IX Jornadas de Puertas Abiertas



VIPASSANA



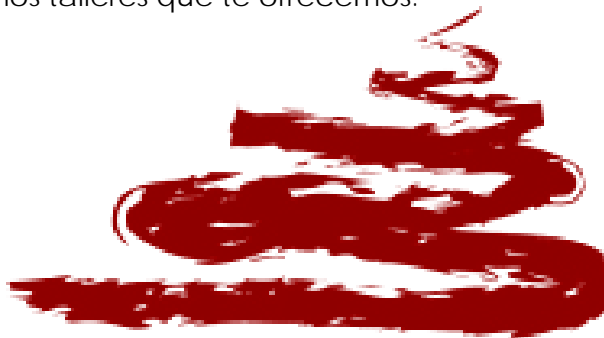
16, 17 y 18 de Septiembre de 2011

Los días 16,17 y 18 de Septiembre tienes una cita en Vipassana:

MÁS DE 33 TALLERES DE TERAPIAS NATURALES TOTALMENTE GRATIS

Si te interesan las técnicas manuales, cómo aprender a relajarte, cómo activar tus defensas o cómo tratar tu salud digestiva...

No lo dudes más y apúntate a alguno de los talleres que te ofrecemos.



- Consulta el folleto con todos los talleres gratuitos programados
- Elige los que más te interesen (siempre que haya entre ellos 1h y 45 minutos de diferencia)
- Llámanos al 934592766 y apúntate a las Jornadas

¡Así de fácil es disfrutar del mundo de las Terapias Naturales de la mano de Vipassana!