

LOS CUATRO PILARES DE LA SALUD

www.hoydecidoserfeliz.com

By Fausto Palomares Mira



LOS CUATRO PILARES DE LA SALUD.

La salud, el bienestar depende de muchos factores, todos y cada uno de ellos son importantes, no debemos de olvidarnos, descuidarlos, y dejarlos de lado. Después de 10 años de formación, y estudios en diferentes áreas de todo lo que respecta a la salud, más mi propia historia personal, podría resumir que hay 4 factores vitales y fundamentales para que las personas gocen de buena salud.

Y al igual que las patas de una mesa, si alguna de ellas falla, la mesa queda coja, desequilibrada.

Estos 4 factores son el cuerpo físico, la mente, las emociones, y la energía.

El cuerpo físico: aquí incluyo el cuerpo a todos sus niveles, prestando mayor importancia al núcleo interno, a la alcalinidad de nuestra sangre, de nuestras células, ya que esta es la base para una buena salud.

“lo exterior no es más que un reflejo del núcleo interno”.

Tal y como ya dijo **“Otto Heinrich Warburg”**, científico que recibió en 1931 el premio Nobel en Medicina y Fisiología por descubrir el proceso de fermentación celular al entrar en procesos anaeróbicos por falta de oxígeno;

“Cuando hay acidez en la sangre, las células no reciben oxígeno, y en un entorno sin oxígeno es donde surge la enfermedad”

El cuerpo humano posee 12 sistemas: nervioso, endocrino, circulatorio, respiratorio, digestivo, excretor, reproductor, muscular, esquelético, tegumentario, inmunológico, y linfático.

Todos y cada uno de ellos trabajan en armonía, en coherencia, colaborando los unos con los otros, y si uno falla todos los demás se ven afectados.

Para mantener en equilibrio cada uno de mis sistemas, sin duda, lo fundamental y prioritario es la alimentación, mi microbiota, y un estilo de vida sano, y activo, para ello algún tipo de deporte aeróbico es de vital importancia.

Como dijo Hipócrates hace ya unos 2.400 años:

“Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina”.

Aunque sé que parezca raro, y que es difícil de creer, insisto, y tal como ya leíste anteriormente, la alimentación que consumimos a diario, está llena de tóxicos,

conservantes, edulcorantes, colorantes, pesticidas, herbicidas, aluminio, mercurio, metales pesados, plástico y sus derivados como el bisfenol.

Lo mismo pasa con los cosméticos que utilizamos a diario, como el gel, champú, jabón, cremas, desodorantes, perfumes, pasta de dientes, etc.

Y aunque creas que en pequeñas cantidades no puede ser muy perjudicial, la verdad es que estos tóxicos se van acumulando en tu cuerpo y son causa de muchas de las patologías y enfermedades hoy conocidas.

Cuando la sangre está llena de tóxicos y sustancias ácidas, los órganos encargados de filtrar y depurar los desechos; pulmones, intestinos, piel, hígado y riñones, llegan a obstruirse, y debido a esto tu capacidad de eliminación queda mermada, y cada vez más limitada.

Entonces: **"La célula vive ahogada en sus propios residuos"**

Y solo le queda morir, o duplicarse, que es lo que hoy conocemos como Tumor.

El organismo debería obtener de los alimentos, las bases minerales para neutralizar la acidez de la sangre, pero la toxicidad de los alimentos que hoy llenan nuestras cestas de compra, aportan muy pocos nutrientes, y en contrapartida desmineralizan y acidifican el organismo.

Así que nuestro organismo ha desarrollado un ingenioso sistema de **"Compensación"**, que son esos síntomas que algunos llaman enfermedad.

Nuestro organismo para mantener sus índices de ph dentro de unos niveles saludables, una vez ya sobrecargados los niveles de acidez y toxicidad celular, y cuando los desechos resultantes del proceso metabólico ya no pueden salir fuera del organismo a través de los órganos encargados de filtrar y limpiar el cuerpo, el propio organismo se encargara de suprimir los efectos perjudiciales de la acidez/toxicidad, neutralizándolos y acumulándolos en el tejido conjuntivo (grasa), que es donde menos daños ocasionaran.

Esto quiere decir que muchos de los problemas actuales, y el gran incremento de la **"obesidad"** a nivel mundial, no sería otra cosa que personas acidas, toxicas, y desnutridas.

Y sin duda este incremento, al igual que el de las enfermedades autoinmunes, es debido a un estilo de vida insano, provocada por un exceso de comida basura/acida/toxica, y el sedentarismo.

Y mientras el organismo no reciba los minerales suficientes para neutralizar la acidez en la sangre, va a seguir con su plan perfecto de supervivencia, y alcalinización, y obtendrá los minerales de otro lugar, así que tendrá que recurrir a las reservas de minerales del cuerpo, como el calcio, potasio, magnesio y minerales, obteniéndolos del cabello, uñas y huesos.

Por ejemplo; la osteoporosis, sería una enfermedad de desmineralización de los huesos, como consecuencia de un exceso de acidez en el cuerpo.

El Dr. Robert O Young dijo;

“El exceso de acidificación en el organismo es la causa de todas las enfermedades degenerativas”.

Síntomas de acidificación.

Los efectos de las alteraciones internas de toxicidad, y acidez en el cuerpo, no se manifiestan de forma brusca, lo van haciendo poco a poco, por eso hay que prestar atención a las señales que emite nuestro organismo, algunas de estas señales son;

- Cansancio, falta de energía.
- Fatiga crónica.
- Falta de concentración.
- Migrañas.
- Nerviosismo, insomnio
- Irritabilidad.
- Desmineralización en las uñas.
- Irritación de la piel, acné, alergias, eccemas, psoriasis.
- Formación de depósitos (cálculos renales, salivares o biliares)
- Enfermedades del sistema inmunológico
- Infecciones en órganos
- Conjuntivitis
- Caries, gingivitis, y problemas bucales
- Infecciones intestinales
- Problemas articulares
- Ardor de estómago, ácido úrico.
- Gastritis, úlceras
- Irritación de la vejiga y uretra
- Calambres y/o espasmos
- Tendencia a hemorragias
- Anemia

Hemos de ser conscientes de cómo nos alimentamos, los alimentos que más acidifican e intoxican nuestro cuerpo, son;

- Todos los alimentos enlatados, envasados, procesados prefabricados, que contengan conservantes, colorantes, aromatizantes, y estabilizantes.
- Azúcar y sal refinados.
- Todos los productos de bollería industrial.
- Bebidas azucaradas.
- Alcohol, y tabaco.
- Harinas refinadas.
- Carnes y embutidos.
- Quesos, yogures, y leche de vaca.
- Mariscos y pescados.

Como veras más adelante, muchos de estos alimentos coinciden con los alimentos Yang descritos por la macrobiótica, lo ideal sería comer alimentos neutros, granos y cereales integrales, y alimentos alcalinos y yin, como lo son las frutas y verduras.

Cambiando de tercio, y tal y como desarrollaremos también más adelante, todos nuestros sistemas son gobernados por nuestra mente, así que nuestros pensamientos son un factor muy importante para el buen funcionamiento de todos y cada uno de ellos.

El estrés es otra de las causas que más acidifica tu cuerpo, si estas estresado, tus glándulas suprarrenales estarán trabajando más de la cuenta, entrarás en un estado de alarma, segregando adrenalina y cortisol, hormonas acidas, que inflamaran e intoxicaran tu cuerpo, tu respiración tampoco será la correcta, y tus células no se oxigenarán como es debido, acidificando tu cuerpo aún más.

Esto es solo un ejemplo de tantos, más adelante desarrollaremos las causas del estrés y sus síntomas, simplemente quiero que entiendas que el ser humano es un conjunto de un todo, y que no debemos separar ninguna de sus partes, más bien al contrario, deberíamos de ver todos los sistemas, la salud, la enfermedad, la vida, la muerte, de forma unificada, holística.

La mente, los pensamientos, tus emociones, pueden cambiar tu química interna, y por ende son de vital importancia para una buena salud, te puedes alimentar correctamente, pero si no tienes una buena actitud frente a la vida, y vives con estrés, también podrás enfermar, y a la inversa Idem.

El cuerpo es tu templo sagrado, tu avatar, y has de cuidarlo, en él es dónde reside tu alma, y es a través de él, que tu alma puede experimentar la vida.

2. La mente: aunque mucho se ha avanzado en los últimos años, quizá siga siendo la gran desconocida, dicen que cuando entendamos el funcionamiento de la mente, descifraremos los enigmas del universo.

Tu mente es tu ordenador central, y también posee un disco duro, que es tu subconsciente, donde guardas todos tus recuerdos, todas tus memorias, tanto las de esta vida, como los registros pasados de tu alma vividos en otras encarnaciones.

Para entender un poquito mejor el funcionamiento de nuestra mente podríamos separarla en tres partes, más una mente extendida o supra-consciente:

a) Cerebro racional, también conocido como el Neocórtex, es el que genera las órdenes motoras, controla el espacio, la percepción sensorial, el pensamiento consciente y el lenguaje en los humanos.

Se podría resumir como el cerebro de la racionalidad.

Es la parte que estas utilizando ahora mismo para saber que estas donde estas, haciendo lo que estás haciendo.

Es en última instancia esta parte del cerebro, tu consciente, es el que decide que hacer en cada momento. Puedes despertar con un gran sueño, o tener una inspiración divina, pero será tu neocórtex el que decidirá qué hacer con ella.

b) El cerebro emocional: también conocido como el sistema límbico, hace de puente entre el consciente y el subconsciente, entre lo que ves y como reaccionas, está íntimamente relacionado con la amígdala, con el miedo y la confianza. La amígdala está conectada al neocórtex, a los órganos de los sentidos, vista, oídos, tacto, olfato, y gusto, y al hipocampo, que está relacionado directamente con el aprendizaje y la memoria, y al cerebro reptil, que es donde se guardan las memorias, las improntas emocionales pasadas, basadas en nuestra supervivencia, en la forma en la que aprendemos a relacionarnos con el mundo.

Esto quiere decir, que el substrato material que condiciona hoy tus respuestas, tu forma de actuar presente, son la unión de tus pensamientos, basados en tu interpretación presente, pero solapada y condicionada por el reprocesamiento de tus memorias, que te harán responder con un mecanismo de supervivencia innato activando una respuesta de lucha, o huida.

La corteza prefrontal empieza a pensar en que algo puede salir mal, **“tiene miedo”**, el sistema nervioso autónomo **“simpático”** se activa, el aviso de peligro viaja rápidamente para alertar a las zonas primarias, tus amígdalas se disparan, tu hipotálamo e hipófisis provocan la liberación en sangre de la hormona **ACTH, adrenocorticotropa, corticotropina** que activará la producción de las glándulas

adrenales induciendo la liberación de glucocorticoides, las hormonas del estrés, como la noradrenalina, y adrenalina, pero en particular el **cortisol**.

Síntomas del estrés.

Tensión y dolor muscular, mal carácter, irritabilidad, insomnio, cansancio, dolores de cabeza, palpitaciones, hipertensión, y problemas digestivos. Se acelera el ritmo cardiaco y la respiración, se eleva la tensión arterial, el nivel de glucosa en sangre, la agudeza de los sentidos, el flujo sanguíneo se desvía para cubrir las necesidades de los miembros, que se tensan para incrementar el tono muscular, para tener más fuerza y energía para correr/huir, o atacar/luchar.

El estrés es una respuesta normal frente a situaciones de peligro, podríamos definirlo como el **“instinto de supervivencia”**, que es necesario, y que en momentos concretos nos puede salvar la vida, darnos esa chispa extra de energía para responder rápidamente cuando estamos cruzando un calle sin mirar y un coche nos pita, o estamos caminando por la montaña, y aparece un animal salvaje que nos quiere atacar.

Pero hoy en día todas las preocupaciones, los peligros empiezan y acaban en nuestra mente, y son generados por nuestros pensamientos.

Miedo a quedarte sin trabajo, o a ser incapaz de conseguir uno mejor, miedo a que tu pareja te deje, te engañe, o a no encontrarla, miedo a enfermar, o que un ser querido lo haga, y muera, miedo a no conseguir esto o aquello, o que las cosas no salgan como a ti te gustaría. **“En fin MIEDO a todo”**.

A estas alturas ya debes de saber que es el estrés, y la forma en la que vemos la vida, es una de las causas principales de enfermedad, **¿pero por qué?** Porque nuestra biología está preparada para afrontar situaciones peligrosas puntuales de estrés, pero no lo está para mantenernos demasiado tiempo en ellas, porque se cronificaría, y eso además de tener un gasto energético demasiado elevado para ti, acidificaría tu sangre, tus células, y esto sería contrario a la salud, a la supervivencia, y a la larga nos dejaría sin energía, agotados, ya que nuestras suprarrenales, nuestro sistema inmune, nuestras defensas, nuestra inmunidad estaría inhibida, y seríamos vulnerables a todo tipo de enfermedades.

Además, la extrema acidez del Cortisol puede llegar a dañar las conexiones neuronales de zonas de nuestro sistema límbico, como el hipocampo, disminuyendo nuestra capacidad de atender, y de aprender. Notaremos que nos cuesta concentrarnos, que se nos olvidan las cosas fácilmente, y que no retenemos lo aprendido, enfermedades degenerativas como el Alzheimer, demencia senil, y Parkinson estarían relacionadas con el exceso de acidez neuronal.

c) El cerebro reptil: o tallo cerebral, no es reflexivo, y sin embargo es el que tiene todo el poder, ya que utilizamos un 95% de su capacidad, y tan solo un 5% del Neocórtex. El cerebro reptil no razona, simplemente ejecuta órdenes, y pone en marcha nuestras funciones más básicas y primitivas de supervivencia para mantenernos alerta, y vivos ante futuras amenazas, y para ello actúa con dos programas básicos, tal y como vimos anteriormente: **“lucha, o huida”**.

Esta parte del cerebro, también se encarga de funciones básicas y automáticas, como la respiración, circulación de la sangre, digestión, etc.

Aquí se guardan todas las memorias, y aquellas que, en algún momento de nuestras vidas, nos han hecho sentir en peligro, son las que hoy en nuestro presente se activan de nuevo cuando nuestro sistema límbico conecta con alguna emoción concreta. Nuestra mente, nuestro presente, busca información en nuestro disco duro, en nuestro subconsciente, para elegir una respuesta adecuada a lo que estoy viviendo. Pero realmente el cómo reacciono es en base a la información que me llega de esa experiencia pasada, entonces si conecto con una experiencia similar, en la que yo sufrí anteriormente, las alarmas se activarán de nuevo y esta carga se añadirá a mi experiencia presente, haciéndola más estresante, traumática, o dolorosa.

Entonces podríamos decir que:

“Tus problemas actuales, son memorias de tus pasado”, que quedaron sin resolver porque tuvieron un gran impacto emocional.

Este cerebro también guarda todo aquello que repetimos mucho y lo automatiza, y lo hace porque esa es su función, de esta forma deja espacio al consciente para poder seguir aprendiendo.

Un ejemplo claro lo podemos ver con la conducción, al principio parece un caos hacer tantas cosas a la vez, y en unos meses se convierte en algo automático.

Lo mismo ocurre con los hábitos de pensamiento, los automatizamos.

“Y hemos de saber ya, que son nuestros pensamientos los que nos hacen sentir de una forma determinada”.

Los sentimientos se generan a partir de mis pensamientos, y mi hipotálamo segrega una serie de químicos al torrente sanguíneo, llamados neuro-péptidos, que me harán sentir de una forma determinada, y esa forma de sentir, nos hará actuar de una forma concreta, y esa forma de actuar nos traerá de nuevo los mismos pensamientos, y así entramos en bucle, incapaces de poder cambiar y ver otra opción, más allá de lo que mi mente está interpretando.

Recuerda que una de las cosas que nos mantiene atrapados en la preocupación, en la ignorancia, y en el dolor, son los juicios y las críticas, somos incapaces de ver más allá de nuestra mente limitada, y racional, de nuestros pensamientos repetitivos y absurdos, basados en nuestra moral, en nuestros valores, en nuestra forma personal de ver, y entender la vida, en como creemos que deberían ser las cosas, y en como creemos que deberían de actuar los demás.

Todo esto me resulta un tanto extraño, cuando muchas veces nuestras vidas no son ejemplo de nada.

Que tu tengas una visión sobre algo, no quiere decir que sea la única, y mucho menos la acertada.

“Si quieres que tu vida cambie, has de cambiar tus pensamientos”

Y lo más increíble de todo es que ahí fuera normalmente no ha cambiado absolutamente nada, el principio del cambio siempre será interno.

Una discusión, un grito, una pelea, un accidente, una ruptura sentimental, un despido, un ataque de un animal, incluso una simple palabra, un gesto, incluso un olor concreto, pueden hacer que te cambie el carácter, incluso que entres en pánico, y no sepas muy bien porqué. Esto ocurre porque de forma inconsciente porque has conectado con una memoria del pasado, y la carga emocional que había detrás de ella, se ha activado en tu presente, por eso muchas respuestas que tenemos o podemos ver en los demás, no son coherentes con lo que realmente está sucediendo.

También tenemos dos hemisferios, el izquierdo que controla el lado derecho del cuerpo, que es el matemático, el racional, y el derecho que controla la parte izquierda, y es el artístico, el creativo, por eso los zurdos suelen ser más sensibles y creativos.

La mente, nuestro cerebro es el motor, y al motor hay que echarle gasolina, y ya hemos hablado antes de la alimentación, y lo importante que es cuidarla, para que el vehículo, el cuerpo funcione correctamente.

Pues bien, el motor de nuestro cuerpo, es nuestro cerebro, sin esto nada más funciona, hay cientos por no decir miles de cosas que pasan en tu cuerpo de forma simultánea, y automática, sin que tan siquiera seas consciente de ello, por ejemplo, la circulación sanguínea. Sabes que, si se daña alguna parte de tu cerebro, por un golpe, o un accidente cerebro vascular, dependiendo la zona afectada, puedes perder alguna facultad, como el movimiento, incluso el habla.

En resumen, si pierdes la conciencia de tu mente dejas de hacerte consciente de tu realidad.

Es la mente a través de los sentidos la que interpreta lo que está viviendo a cada momento, pero es en base a su disco duro, sus recuerdos, sus memorias, es que puedes sacar conclusiones.

Podríamos decir entonces que es tu pasado el que determina tu presente, y no a la inversa.

Lo que hoy te molesta, lo que te irrita, aquello con lo que saltas, o te quedas enganchado dándole vueltas durante horas, lleva detrás una impronta, un recuerdo, una memoria, un aprendizaje, una red neuronal.

Si no sabes esto eres víctima de tu mente, e iras como un caballo desbocado sin control, a piloto automático reaccionado ante diferentes acontecimientos que ocurren y se repiten en tu vida, y además sin tan siquiera ser consciente de ello.

Sabiendo esto, con tiempo, entrenamiento y los ejercicios que tienes al final del libro, podrás empezar a controlar tu mente, y no a la inversa, **“que ella te controle a ti”**.

Pero el primer trabajo, es entender el funcionamiento de tu mente, de la vida, el primer trabajo siempre es hacerte consciente, cuando empiezas a serlo, empiezas a identificar patrones, y es así que puedes cambiarlos.

d) Supra-consciente: Quizás sea la parte menos conocida de todas, incluso pudiera ser que no has oído hablar de ella jamás.

¿Y realmente qué es esto del supra-consciente?, o del consciente superior, pues como su nombre indica es una parte de ti que está por encima del rango frecuencial de tu mente consciente, o racional.

Esta mente ha sido llamada de muchos nombres, sabiduría interna, intuición, Cristo interno, Yo Superior, conciencia divina, etc.

Es esa parte de ti, que, aunque racionalmente no sepas porqué, sabe cosas, y muchas. Es esa guía y sabiduría interna, es esa voz que en algunas ocasiones aparece para susurrarte algo, y aunque sea una sola palabra, tiene la capacidad de calmarte o inspirarte de forma magistral.

Esta parte supra-consciente es el lugar al cual han tenido acceso directo los grandes genios, y mentes privilegiadas, como Nicola Tesla, Leonardo Da Vinci, o Albert Einstein, por nombrar algunos de ellos.

Intuyo y siento que este registro de conciencia está por encima del inconsciente colectivo, de la dualidad, y del juicio. Y es a medida que vas evolucionando, y sabiendo

que tu mente racional lo condiciona todo, que puedes crecer como persona, y entender el juego de la vida, amando cada situación que llegue a ella.

Entonces será en la renuncia de la ansia de tu ego de querer controlarlo y saberlo todo, que caerá la coraza de la soberbia, para dejar paso a dilucidar la sabiduría más extensa, elevada y sutil que habita en ti.

3. Las emociones: son las que nos permiten tomar conciencia de cómo nos sentimos, son el motor que nos hace movernos en una dirección u otra, son las emociones las que determinan muchas de las decisiones que acabamos tomando en nuestro día a día. (Aunque como ya debes saber, muchas de estas son inconscientes)

Recordando lo dicho anteriormente, realmente las emociones no son si buenas ni malas, al igual que las cosas que nos ocurren, las emociones, las experiencias son neutras, somos nosotros las que las etiquetamos, y las convertimos en una cosa u otra. Si es cierto, que hay una diferencia de vibración, de frecuencia, de densidad, en las experiencias, en las emociones, incluso en los lugares, eso es lo que nos permite diferenciar la gran variedad de emociones que existen a día de hoy en nuestro planeta, pero eso no las convierte en malas.

Esta mal la tristeza, por la pérdida de un ser querido, está mal el miedo frente a un nuevo cargo de responsabilidad en el trabajo, ¡No!, para nada, el problema de las emociones es si las reprimimos, o nos quedamos atascadas en ellas por mucho tiempo. Es natural llorar la pérdida de un ser querido y sentir tristeza durante un periodo de tiempo, pero estar toda la vida triste por ello no lo es. La tristeza en la medicina china afecta a los pulmones, y en bioenergética a tu chakra cardíaco, con lo que aparecerán patologías relacionada en esta zona por la tristeza.

Desde pequeño la norma también es enseñarnos a bloquear nuestras emociones, a no expresar lo que sentimos, esto también puede acarrear problemas a diferentes sistemas, la rabia afectará a tu hígado, la impotencia, a tu glándula tiroides, y también a tu chakra garganta por no poder expresarte.

Es natural sentir emociones, e igual de natural sería poder expresarlas. De esta forma no almacenaríamos todas esas memorias en nuestro subconsciente, que tan malas pasadas nos gastan posteriormente.

Cuando reprimimos las emociones, tenemos la tendencia a descargarlas posteriormente de forma desproporcionada con otra persona, normalmente cercana y querida, como nuestra pareja, o hijos, que además normalmente no suelen tener nada que ver con lo sucedido. Y eso sí que deberíamos evitarlo a toda costa.

Nadie tiene la culpa de lo que te ocurre, de lo que tú sientes, eso es personal.

La emoción significa energía en movimiento, y hay que darle libertad para ser, hay que sentirla, reconocerla, incluso amarla, para poder estar en paz con ella, y que te permita poder continuar tu camino liberado, sin más peso en tu mochila, y sin más obstáculos añadidos de los que te vayas encontrando en este camino llamado vida.

4. Energía: todo lo que ves, incluso lo que no ves, es energía, la diferencia de lo que hoy conocemos como sólido, como materia, porque podemos verlo y tocarlo, con lo que no lo es, es su frecuencia, es decir, la velocidad de la vibración de su longitud de onda, a velocidad inferior a la de la radiación electromagnética de la luz podemos verlo, y lo que va a velocidad superior a esta, no.

Por eso, el espectro de visión del ser humano es muy limitado, no vemos las ondas de radio, las ondas del wifi, las microondas, los rayos x, ni el campo electromagnético del ser humano, y tampoco los pensamientos, pero sabemos que están ahí.

Si pudieras mirar cualquier cosa sólida, en un microscopio potente solo verías, átomos, protones y neutrones saltando como locos.

¿De qué nos nutrimos? Principalmente de tres fuentes, la más importante de todas, es el aire, para los orientales es una fuente principal de energía, también llamada chi, qi, ki o prana, ya que sin ella en unos minutos moriríamos, y esto apenas lo pensamos, y mucho menos lo valoramos aquí en occidente, ya que seguimos contaminado esta fuente vital para nosotros.

La gran mayoría de las personas pasa la mitad del día encerrada en cuatro paredes, con todo tipo de contaminación, acústica, ambiental, telúrica, y electromagnética. El ser humano no fue creado para eso, el ser humano ha creado eso en pro de la evolución, el bienestar y otras tantas cosas, sin embargo, cada vez hay más personas enfermas e insatisfechas.

Por eso es de vital importancia, el entorno donde vivimos, y donde trabajamos, si este no es de calidad, con una buena ionización, hemos de volver con frecuencia a la naturaleza, a la montaña, para poder respirar aire puro, estar en contacto con la natural, con aquello que no ha creado el ser humano, y nos reconecta con la verdad, con nuestra esencia.

Muchas funciones fisiológicas y energéticas se obtienen de la calidad del aire que respiras, y de la calidad de tu respiración, nos hemos olvidado de respirar correctamente, no llevamos el oxígeno a nuestro bajo abdomen, se suele quedar en nuestro pecho, bloqueando la energía aquí, y la falta de oxigenación, es precursora de muchos desequilibrios.

Ya hemos hablado de la importancia de la calidad de la gasolina que le echamos a nuestro vehículo, ya sabes que debe ser **“alcalina”**, de ahí es de donde obtenemos otra energía vital y fundamental para nuestra supervivencia, vitalidad y bienestar, de la alimentación, de los nutrientes.

Si la calidad del aire que respiramos, y la calidad de nuestros alimentos, no son los correctos y adecuados, **¿es de extrañar que enfermemos?** la respuesta es obvia.

La medicina oriental sabe perfectamente que alimentación es adecuada para cada tipo de persona, y que comer en cada estación, incluso según las patologías, o desequilibrios tanto físicos como psicológicos, sin embargo, en occidente cada vez la comida está más procesada y adulterada.

Para explicarlo de forma sencilla se podría resumir en que hay comidas con una energía **“yang”**, **“caliente”** de origen animal, y derivados como los embutidos, los huevos, el queso, y los horneados, como bollería industrial, pizzas, empanadas, y hojaldres que activan, estimulan, y calientan.

Y existen unos alimentos **“ying”**, **“fríos”** que sedan y enfrían, que principalmente son los de origen vegetal, como las frutas y las verduras.

Hay otros tipos de alimentos **“neutros”** como los cereales y granos integrales, semillas, frutos secos, etc, que deben de ser la base de la alimentación, ya que te mantienen equilibrado, en tu centro.

Esto es algo más complejo, ya que dentro de los alimentos yin, hay alimentos más yang, y en los alimentos yang hay alimentos más yin, al igual que en los neutros también tienen una tendencia más yin o yang, al igual que la forma de cocinar también condiciona su naturaleza, cuanto más cocción y más sal, más yang es la comida.

Sin necesidad de profundizar más en esto, hay que vivir, respirar, y comer de forma coherente, y lógica, evitando todo lo artificial, lo procesado, congelado, y refinado, snacks, bollería industrial, bebidas enlatadas y azucaradas. Comer de temporada, la fruta y verdura de nuestra zona, a poder ser ecológica, al igual que las legumbres, y los cereales a poder ser integrales.

Que quiero decir con comer de forma coherente y lógica, pues no comerte un cocido, o una fabada, que es muy yang, en agosto, esto sería recomendable en estaciones frías/yin, es decir en invierno. Y no tomar ensaladas en pleno invierno, esto sería recomendable en verano. En invierno puedes cocinar las verduras, pero no debes de comerlas crudas, que son muy yin y te enfriaran.

Al igual que si eres una persona muy activa, nerviosa, debes de evitar a toda costa comidas, y bebidas yang, estimulantes, y si eres una persona yin, lenta, pesada, pasiva, necesitas alimentos más yang, para que te estimulen.

La tercera fuente de energía, según la medicina china es la ancestral, la genética, y esta se deposita en los riñones, y es como un almacén, que solo se abre cuando estamos muy debilitados, o por envejecimiento.

El miedo, la ansiedad desgasta nuestras suprarrenales, nuestros riñones, nuestro sistema inmune, por lo tanto, empezamos a gastar de esta energía ancestral, que nos puede llevar a una debilidad general, o envejecimiento prematuro, y si las otras dos fuentes de alimentación energética, el aire, y los alimentos, no son los adecuados, el cuerpo tendrá que ir cogiendo energía de los riñones, y esta energía según ellos no se repone, cuando se agota, mueres.

Relación psico-energética-espiritual-social.

Mi intención es que puedas entender tanto la salud, como al ser humano de forma holística, con esto quiero decir, que todo te afecta, y que tu afectas al todo.

Al igual que hay alimentos yin y yang, hay emociones, yin, yang, incluso neutras, la rabia sería yang, el amor sería yin, y la paz podría ser neutra.

Según la medicina china ciertas emociones impactan y afectan de forma negativa en ciertos órganos, generando desequilibrios en ellos. Según esta medicina ancestral la energía de cada órgano te permite obtener ciertas facultades y sentirte de determinada manera.

La medicina china también describe elementos, que son formados por parejas de órganos, uno yin, y uno yang, y del equilibrio de esos elementos dependen tanto funciones fisiológicas como psico-energéticas, y emocionales.

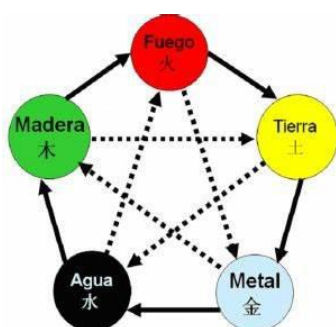
Los elementos también poseen naturaleza yin o yang, menos la tierra que sería de naturaleza neutra.

ELEMENTO	ÓRGANOS	ESTACIÓN	NATURALEZA	EMOCIÓN	CUALIDAD	AFECTA	NUTRE
Fuego	Corazón, I.Delgado	Verano	Yang Amargo	Euforia	Acción Alegria	Lengua	Vasos sanguíneos
Tierra	Bazo estómago	Fin de estación	Neutra Dulce	Obsesión	Reflexión materializar	Boca	Músculos
Metal	Pulmón I.Grueso	Otoño	El yang se hace yin. Picante	Tristeza	Inspiración Liberación	Nariz	La piel
Agua	Riñón Vejiga	Invierno	Yin Salado	Miedo	Seguridad Confianza	Oídos	Huesos
Madera	Hígado V.Biliar	Primavera	El yin se hace yang. Ácida	Rabia frustración	Creatividad flexibilidad	Ojos	Tendones

La medicina china es un holograma, de interdependencia, donde vemos que todo es un sistema microcósmico, que afecta a otro mayor, macrocósmico, y a la inversa, donde el equilibrio entre todos a de ser perfecto para que no se generen problemas y desequilibrios.

En la proxima imagen veremos la relación de los 5 elementos entre si, veremos como cada elemento, nutre y controla a otro, y viciversa, es nutrido y controlado.

Esquema de los 5 elementos que predomina en la Medicina Tradicional China.



El agua nutre a la madera, la madera se quema en el fuego y lo nutre, de las cenizas del fuego surge la tierra, la tierra genera los minerales, los metales, los minerales del metal nutren el agua. A su vez el agua controla, apaga al fuego, el fuego controla, funde al metal, el metal corta la madera, las raíces de la madera dominan la tierra, la tierra controla que el agua siga su curso, que no se desborde.

Al igual podemos verlo con las emociones: el miedo del agua puede frenar la hiperactividad del fuego, la reflexión de la tierra puede liberar los miedos del agua, la creatividad de la madera frenar la obsesión de la tierra, y la inspiración del metal frenar la rabia de la madera.

Por ejemplo: una emoción de tristeza bloqueada en los pulmones, puede degenerar en que el elemento metal, no nutra al agua, y aparezca el miedo y disfunción en los riñones, si este a su vez no nutre a la madera, aparecerá la rabia e impotencia, y problemas en el hígado, que no nutrirá el fuego del corazón, donde podra aparecer una depresión.

Y lo mismo pasaría con los alimentos, cada elemento representa un sabor. Y en la proporción justa, te mantiene en equilibrio, si abusas de el, o de la naturaleza del mismo, siendo yin o yang, puede causar desequilibrio en este elemento, y si esto no se soluciona, este afectara a otro, como una rueda.

Los desequilibrios se podrían resumir por problemas de exceso o deficiencia.

Como practicamente todo en la vida, mantenerte en tu centro, es una enseñanza basica, como nos dicen los budistas, y esto habría que aplicarlo a casi todo en la vida.

A continuación, veremos el antiguo esquema de la MTC, con la tierra en el centro, a mí personalmente es el que más me gusta, ya que nos puede dar una visión más completa y equilibrada de esta filosofía, y de la vida en general.



La tierra, es nuestro hogar, es nuestra casa, es donde vivimos, y además es la que nos nutre con diversidad de alimentos.

La tierra también está considerada como la gran madre, la madre tierra, y nuestra madre juega un papel fundamental en nuestras vidas, sobre todo en los 7 primeros años de edad, ya que es la que nos nutre con alimento y cariño, desde que estamos en su vientre, de ahí la importancia de este elemento, y de los conflictos no resueltos con mama en nuestra vida.

Por eso es de vital importancia una buena alimentación basada en alimentos neutros, que nos mantengan equilibrados, en nuestro centro.

Y otra parte fundamental y necesaria para mantener este elemento en equilibrio, es la cualidad que nos aporta, “**la reflexión**”, ya que, con una buena gestión mental, muchos de nuestros temidos problemas desaparecerían, o incluso no hubieran aparecido nunca.

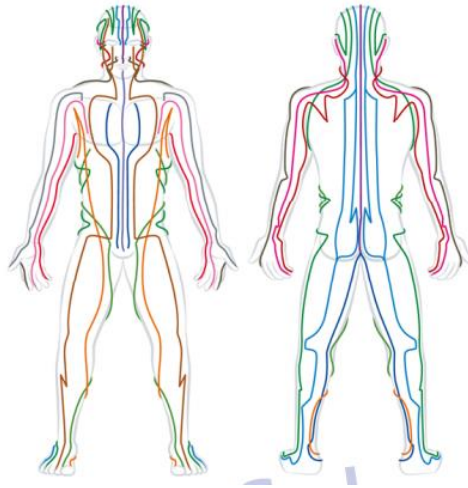
La medicina tradicional china, al igual que otras orientales, como la ayurvedica o tibetana, describe unos canales internos, también llamados meridianos, o nadis, que es por donde circula y se comunica nuestra energía, al unísono, tanto de forma interna como externa, en base a lo que estamos percibiendo, y sintiendo en cada momento, no solamente de lo que vemos, y somos conscientes, sino de lo que no vemos también.

Somos seres electromagnéticos, y tenemos polaridad, como un imán.

Ya hay diversos aparatos y cámaras que son capaces de medir y fotografiar esto. Nuestro campo electromagnético o aura como se ha llamado en la antigüedad, sería como la parte etérea, sutil de nuestro cuerpo físico, invisible para la gran mayoría de personas, aunque con algo de entrenamiento y en condiciones favorables se puede llegar a captar fácilmente, sobre todo la primera capa.

Podríamos decir que el cuerpo físico, el que vemos, es la parte material, la más densa de nuestro cuerpo etéreo, al igual que podríamos decir que los chakras son la parte etérea, energética, más sutil de las glándulas.

Meridianos o canales energéticos.



¿Pero qué son los chakras? Hay mucha información al respecto sobre ellos, y tantas teorías como personas han hablado de ellos. Yo personalmente creo que no debemos de ver los chakras como algo puramente, esotérico, energético o espiritual, sino de forma más simplista, lógica, coherente, y a la vez holística.

Como ya hemos hablado anteriormente, todo es energía, pero en diferente grado, o forma de condensación, y en diferente velocidad frecuencial, y por ende vibracional. Así que no podemos separar el cuerpo etéreo del físico, ni el físico del etéreo, al igual que tampoco podemos separar las glándulas del cuerpo físico, y estas de los chakras.

La ubicación concreta de cada uno de los chakras principales, coinciden con la posición anatómica de las glándulas, y con puntos de acupuntura, por donde cruzan diferentes meridianos energéticos.

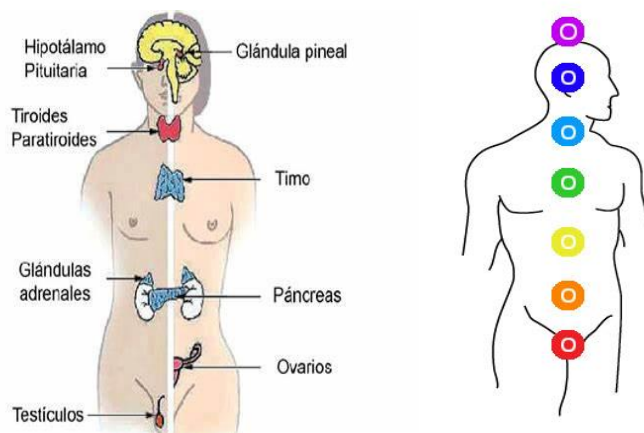
Pero los chakras mayores descritos por la medicina ayurvedica, coinciden estratégicamente, con glándulas, así que podríamos decir que son la parte etérea, energética, más sutil de ellas.

La palabra chakra viene a significar, rueda o Vórtice, y eso es lo que son, vórtices energéticos que se generan en puntos maestros de nuestro cuerpo debido a la importancia por una gran confluencia energética. Mayor número de cruces energéticos en cada punto, mayor importancia tiene, incluso podríamos decir que cada punto de acupuntura es un mini chakra.

Y es desde ellos que podemos regular diferentes aspectos del ser, tanto el fisiológico como el psico energético.

Debemos de saber que las glándulas forman parte de nuestro sistema endocrino, que es vital para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo físico, y que cada una de las glándulas segrega diferentes hormonas en sangre que permite el perfecto equilibrio interno. Las hormonas son los mensajeros químicos del organismo, transportan información e instrucciones de un conjunto de células a otro. Una cantidad excesiva o reducida de cualquier hormona es perjudicial para el cuerpo.

Vamos a ver en las próximas imágenes la posición anatómica de las glándulas y de los chakras en el cuerpo humano.



Relación entre glándulas y chakras.

Por ejemplo, según los conflictos de la psicobiología del Doctor Hamer, la impotencia, podría activar un conflicto en la glándula tiroidea, y esta empezaría a funcionar de forma ineficaz, segregando menos tiroxina, que ralentizaría mi metabolismo, haciéndome sentir cada vez más cansado y desanimado pudiendo generar un patología conocida como hipotiroidismo.

Al contrario, si siento que me faltan horas al día para realizar mis tareas, mi tiroides segregaría más tiroxina, y aceleraría mi metabolismo, dándome más energía, esto durante un periodo de tiempo, no pasaría nada, el problema es si se cronifica, entonces podría aparecer una patología conocida como hipertiroidismo.

El desequilibrio en esta glándula afectaría a mí chakra garganta, que está relacionado con la creatividad, y con la expresión, y sabemos que no poder crear, o expresar lo que pienso o siento, también genera impotencia.

Si hay insuficiencia de tiroxina, tendría menos ganas de hablar, y de crear, a mayor secreción de tiroxina, más ganas de hablar y de crear.

La insuficiencia de esta hormona y el mal funcionamiento de esta glándula, también afectara a otra, por ejemplo, en bioenergética hay chakras que trabajan normalmente

como duplas, como parejas, el quinto chakra el garganta, suele relacionarse con el segundo, que está relacionado con lo social, con el trabajo, con la pareja.

Por lo tanto, un problema en la tiroides/5 chakra, afectaría a las glándulas sexuales/2 chakra, si hay estrés, más tiroxina, también habrá más andrógenos en los hombres, y estrógenos en la mujer, haciéndote sentir, más enérgico, vital, excitado, por el contrario, menos tiroxina, igual a menos hormonas sexuales, más apatía, menos energía, menos libido, por lo tanto, menos ganas de relaciones, sociales, sexuales, etc.

Seguro que muchos estaréis pensando que a nadie le viene mal un punto extra de vigor en ciertos momentos, pero recordemos que el exceso de cualquier hormona en sangre durante un periodo prolongado de tiempo, generara desequilibrios y te llevara a enfermar, todo en su justa medida es perfecto.

Creo que, en este ejemplo, podemos ver claramente la relación directa de los chakras y las glándulas, pero lo que no sabemos a ciencia cierta, es si la glándula afecta al chakra, o es el chakra el que afecta a la glándula.

Mi teoría, tal y como veremos más adelante, apoyada por el gran Hamer, y entendiendo el complejo entramado que forman el sistema neuro endocrino y el energético, es que el que manda la orden, la señal, la información, para que ambas cosas, glándula/chakra, se activen o inhiban, es nuestro ordenador central, a través de aquello que captan nuestros ojos físicos, y el no físico, conocido como el tercer ojo, o sexto chakra, ubicado en el entrecejo, que se relaciona con la glándula hipófisis pituitaria, que es la que recoge la información captada por los órganos de los sentidos a través del hipotálamo, y hace que se activen unas glándulas/chakras/hormonas concretas en nuestro organismo, que nos harán sentir de una forma u otra.

Hay cámaras como la biowell, que es un avance de las cámaras Kirlian, donde vemos que cuando hacemos pensar a una persona en algo desagradable, en algún conflicto, y realizamos una análisis antes y después de ello, se producen cambios a nivel significativo, tanto en los meridianos como en los chakras, que guardan relación directa o indirecta, con los acontecimientos, emociones, y sentimientos que hay detrás del pensamiento que se generó.

Al inicio de los estudios con las cámaras Kirlian, se podía ver un cambio en el plasma energético de una zona concreta de una persona, incluso antes de que apareciera una patología grave, como el cáncer.

La pregunta que me surge es:

¿Qué paso antes de que ese bloqueo energético apareciera en la foto?

pues tal y como afirmo y comprobó el Doctor Hamer, con su postulado sobre la psicobiología, antes hay un impacto emocional, lo que el llamo el foco Hamer, que se podía ver perfectamente en un scanner cerebral.

Según Hamer, la parte del cerebro que hace referencia a la zona donde aparece el tumor, tiene una marca, una especie de anillos concéntricos, que el doctor Hamer era capaz de interpretar, y saber en qué fase, y donde se encontraba, simplemente viendo un scanner.

Así que, gracias al Doctor Hamer, lo que sí que sabemos a ciencia cierta, (otra cosa es que la ciencia, o parte de ella, no quiera reconocer sus hallazgos) es que los sentimientos que generan nuestros pensamientos, impactan en una parte concreta de nuestro cuerpo, y esto nos puede llevar a enfermar gravemente.

Así que mi teoría, es unificar las bioenergéticas, y las psicobiológicas, ya que todas me parecen validas, la energía sigue al pensamiento, pero también el pensamiento se puede influenciar por la energía del entorno, incluso por una mala alimentación.

Entiendo la mente, los pensamientos, como posible foco primario en ciertas patologías o desequilibrios.

Sin olvidar que una mala alimentación, un estilo de vida insano, y estar expuestos a campos electromagnéticos, o radiación incompatible con el ser humano, incluso una picadura de un insecto, o microorganismos patógenos, también lo pueden ser.

A veces los árboles no nos dejan ver el bosque.

¿Cómo podríamos resolver el problema de tiroides? Cambiando de actitud, con medicamentos, con suplementos naturales, con biomagnetismo, con reiki, radiestesia, con aceites esenciales, o con gemoterapia, hay infinidad de técnicas, métodos, y terapias. Y cualquiera de ellas podría aliviar, mejorar, incluso resolver el problema.

Pero lo ideal sería poder ver, entender, y trabajar el problema de forma conjunta, y tratar de averiguar por qué se generó, más que hacer algo con el problema/síntoma en sí (sueño con que este será el futuro de la medicina).

Todas las partes, están unidas, forman la parte de un todo, no están separadas, las separamos nosotros, al no poder ver más allá, de lo que nos han dicho o nos han contado.

Que la medicina convencional alópata, trabaje el cuerpo de forma separada, no quiere decir que lo esté, son teorías, y hasta que no se demuestre lo contrario, serán eso, simplemente teorías, que no lo vean no quiere decir que no exista, **¡recuérdalo!**

Hasta el año 1.519 no hubo una demostración práctica de la esfericidad de la tierra, y nadie ponía en entredicho que esta fuera plana, y si lo hacía corría el peligro de ser quemado en la hoguera.

Como hoy son quemados, y encarcelados algunos médicos valientes como el Doctor Hamer, que se atreven a ir en contra de las teorías medicas convencionales, y el inmenso imperio creado por la industria farmacéutica.

Como estas muchas teorías y postulados se van cayendo, siempre que se lo permitamos, y no se interpongan otros interés económicos ocultos, en pro de la supuesta evolución.

Nuestro campo electromagnético, está expuesto a todo tipo de radiación, tanto la artificial, como la creada por el hombre, como la que llega del sol y de los planetas.

Por poner un ejemplo, muchas veces se utiliza el termino lunático, para referirnos a personas que están locos, esto viene de tiempo muy atrás, aunque hoy en día hay estudios, aunque no son concluyentes que hablan del incremento de altercados, accidentes, asesinatos, incluso suicidios en luna llena.

Yo mismo algunas noches me cuesta dormir, y al día siguiente cuando me levanto, me entero que había luna llena.

De nuevo, aunque no se pueda demostrar científicamente algo, no quiere decir que no sea cierto.

Para mí es evidente, que somos energía, y que tenemos un campo electromagnético, y por eso cualquier cosa que la tenga, puede afectarnos. Creo que todos notamos la diferencia al entrar a un centro comercial masificado, o caminar solos por la playa o la montaña.

Todas estas energías, tanto las externas como las internas, tanto las artificiales, como las astrológicas, tanto las psíquicas propias, como las de otras personas, y las del inconsciente colectivo, están en constante procesamiento y regulación en todo lo que sería nuestro ser, su campo energético, y en todas y cada una de las partes que lo conforman.

Y al igual que no nos encargamos de ciertos procesos vitales, como la respiración, digestión, y circulación sanguínea, nuestro cuerpo siempre buscará el equilibrio, y adaptarse a cualquier situación.

Y esta equilibración también se hará de forma automática, no tiene mucho sentido que yo tenga que andar protegiéndome energéticamente, reparando o limpiando mi aura constantemente.

Si que es cierto, que, si la contaminación a diferentes niveles es muy elevada, mi cuerpo se saturara, y tendré muchas papeletas para perder la salud.

Y si además a eso le añadimos, una tormenta solar, o una conjugación astrológica, no es de extrañar que muchas veces, perdamos el centro, y no seamos capaces de recuperarlo sin ayuda.

Y esto ocurre de nuevo, porque somos incapaces de ver al ser humano de forma conjunta.

Como ya vimos, cada chakra guarda relación con una zona concreta de nuestro cuerpo, tanto a nivel físico, fisiológico, como etéreo dentro de nuestro aura.

También guarda una relación directa, con una etapa de desarrollo de nuestra vida, y ciertas aptitudes a aprender.

Y lo hace, para que de esta forma el ser humano se pueda desarrollar de forma gradual y completa, hasta alcanzar un grado de conciencia más sutil y elevada.

Tal y como indica **Rudolf Steiner**, el creador de la antroposofía, a medida que vas despertando, y trabajando tus chakras inferiores, es que puedes ir despertando a los chakras superiores, que te conectan con la consciencia divina o supra-consciente.

Yo relaciono los chakras además de con las glándulas, también con los tres cerebros que describimos anteriormente.

Relación cerebro/chakras:

Cerebro reptil/primer chakra/necesidades básicas.

Cerebro mamífero/segundo chakra/relacionarte, disfrutar.

Cerebro consciente/tercer chakra/determinación, autoestima.

Supra-consciente/sexta chakra/sabiduría, intuición.

Una vez dominas los tres centros energéticos inferiores, y su influencia en tu vida, es decir: te sientes arraigado y afortunado de vivir en la tierra, sientes que tienes todo cuanto necesitas, (primer chakra), disfrutas de los placeres de la vida de forma armoniosa, de las relaciones sociales, y de pareja, sin apegos, sin condiciones, y sin culpas, (segundo chakra), te aceptas tal y como eres, con tus defectos con tus virtudes, (tercer chakra), eres capaz de controlar tu mente, tu ego, y tus emociones, entonces puedes ascender al registro de tu alma que reside en tu chakra cardíaco, para abrirte al amor, al dar y recibir en paz, sin esperar nada a cambio, sabiendo que somos uno, de esta forma podrás ascender al chakra garganta y expresar la divinidad que habita en ti, conectando con tu mente elevada que corresponde al sexto chakra, el tercer ojo, que se expandirá, y conectarás con los planos sutiles y espirituales de conciencia e información, que porta la apertura, y claridad del séptimo chakra.

Estos chakras superiores también se pueden desarrollar y trabajar de forma voluntaria, incluso puede que por alguna razón vengan ya abiertos, también se pueden despertar por algún traumatismo o accidente, por alguna práctica o técnica **“espiritual”**, o por consumo de ciertas sustancias psicoactivas.

Pero personalmente creo que esto no es natural, incluso me atrevo a pensar que pudiera ser peligroso o perjudicial despertarlos, si la persona no está preparada mentalmente para encajarlo.

¿Y qué quiero decir con que esté preparada? Pues que aún no ha desarrollado sus chakras inferiores, que aún no entiende el juego de la vida, que no comprende, ni controla sus impulsos, sus emociones, su ego, y su mente inferior.

Según Steiner, los chakras se relacionan con tu vida, con tu trabajo de crecimiento personal correspondidos en ciclos de 7 años. Esto quiere decir que hasta los 35 años no estaríamos preparados para vislumbrar y expresar nuestra conciencia superior, y además para que estos chakras espirituales se puedan abrir de forma armonica, dependerá que no haya bloqueos en los inferiores.

Como te puedo ayudar.

He creado talleres, packs de acompañamiento personal, sesiones grupales, con los protocolos que veras a continuación, las sesiones grupales las hago en Masqi, puedes ver la info en la web, en el apartado de agenda (www.masqi.es), más todo lo que allí se ofrece, que es mucho, talleres, charlas, terapias, cursos, y actividades como el yoga, la meditación, la nutrición, masajes, terapias etc.

Si lo prefieres también hago acompañamientos personales, donde te enseño herramientas y claves para que puedas ser autosuficiente y puedas gestionar tu vida, a todos los niveles, el acompañamiento consta de 4 sesiones mensuales, o si lo prefieres un pack de crecimiento personal para que te vayas gestionando tu mismo. También ofrezco frascos personalizado de flores de Bach, que son unas esencias florales que van genial para ayudarte en tus procesos personales, puedes ver todo esto y mucho más en mi web, (www.hoydecidoserfeliz.com).

Y por supuesto este libro donde aprenderás a restablacerte a ti mismo, para que sepas identificar tus preocupaciones, tus limitaciones, tus causas de estrés, y qué emociones, se esconden detrás de ellas.

Una vez reconocidas, aprenderás a liberarlas de forma rápida y sencilla.

También aprenderás a reconocer tus carencias, ante situaciones complejas, y qué cualidades necesitarías en un futuro para que estas no te desestabilicen.

Integraremos un nuevo mapa mental, para utilizar con mayor efectividad tu psique ante este tipo de impactos.

Aprenderás a equilibrar tus flujos energéticos principales, tus chakras, y tus órganos, a nivel psico-energeticos, sabiendo que emociones y aptitudes te aportan cada uno de ellos.

En nuestro día a días van surgiendo cosas, y no podemos realizar trabajos profundos, asi que te enseñaré una herramienta súper poderosa para que puedas volver a tu centro estés donde estés, y a la vez ir borrando memorias de tu subconsciente.

Las técnicas de las que me nutro son:

TMLB, o técnica manual de liberación emocional, que te permite conectar, tu consciente y tu subconsciente, y ponerlos al servicio para ayudarte a encarar tus problemas actuales o pasados, encontrar las causas subyacentes, sus ramificaciones, y las emociones que quedaron atrapadas en ellas, y reprocesar la información de forma consciente y neutral desde tu presente, eliminando el estrés asociado a ellas.

EFT o tapping, la cual se considera actualmente la técnica más conocida y utilizada de Psicología Energética del mundo. Esta técnica es sumamente sencilla y no por ello menos efectiva. Consiste en golpear diferentes puntos de acupuntura, y terminaciones de meridianos energéticos descritos por la Medicina Tradicional China, enfocándonos previamente en un problema o situación a resolver. La medicina china describe la relación de los órganos con diferentes emociones, por eso al golpear ciertos puntos de forma estratégica, desbloqueamos la energía/información/emoción atascada o bloqueada en susodicho meridiano/órgano y por ende nos sentimos mejor.

Ho'oponopono es una técnica tradicional hawaiana dirigida a la resolución de conflictos internos, y borrar memorias y creencias atrapadas en tu subconsciente. Está basada en la repetición de 4 palabras, desde un arrepentimiento profundo y sincero, para la reconciliación, el amor, y el perdón a tí mismo, reconociendo que tú en esta u otra vida, o alguno de tus ancestros no pudisteis haber actuado de forma más consciente en el pasado, y por eso atraes las mismas experiencia una y otra vez a tu vida. En la medida que te vas haciendo consciente de que las situaciones desagradables que aparecen en tu vida, las has atraído y creado tu, y base de utilizar ho'oponopono cada vez que las ves, tu vida, y estas situaciones empiezan a cambiar. Las palabras que utilizamos son: lo siento, perdón, gracias, te amo.

Estas palabras no se las dices a la otra persona, o con aquello que te genera conflicto. Esto te lo dices a ti mismo, a tu interior, a tu alma, a tu ser, a Dios.

LO SIENTO, por ser el responsable al cien por cien de esta situación, aquella que quieres sanar o resolver.

PERDÓN- Por no haber resuelto aún esta situación, y permitir o atraerla de nuevo a mi Vida.

GRACIAS – Al universo, a la divinidad, por hacerme consciente de este problema y ayudarme a resolverlo.

TE AMO– El amor es la fuerza mas grande del universo, y ayuda a transformarlo todo.

EMDR, o desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares, es una técnica psicológica terapéutica muy efectiva utilizada para atenuar los efectos negativos de los eventos traumáticos. Ya que cada parte del cerebro está asociada a diferentes funciones, y emociones, al mirar hacia diferentes puntos con los ojos, mientras nos enfocamos en un problema determinado ayudamos a desbloquear la información guardada en la parte del cerebro relacionada con la posición ocular, de esta forma devolvemos su correcto funcionamiento.

Reprogramación mental, Psicobiología, PNL, existen diferentes técnicas y formas de reprogramar tu mente subconsciente, y por ende cambiar tu consciente, y la forma en la que ves e interpretas tu presente. Sin duda la forma en la que hablamos dice mucho de nosotros, he utilizado la repetición de frases muy concretas, y positivas para la resolución de conflictos internos, relacionados con las glándulas y los órganos, para que con el uso y su repetición constante se integren de forma automática en nuestra psique, y ayuden nuestra regulación psico-fisio-energética.

Medicina tradicional china, bioenergética, Jin shin Jyutsu y Reiki, se trata de la influencia de diferentes técnicas energéticas, para equilibrar, y restaurar el flujo vital de nuestra energía interna, mediante la imposición de manos, agujas, moxas o ventosas en diferentes canales, puntos de acupuntura, cierres energéticos, y chakras.

PROTOCOLO 1. Conectando y liberando mis emociones.

1. Localizar el problema a tratar, preocupación o causa de estrés.

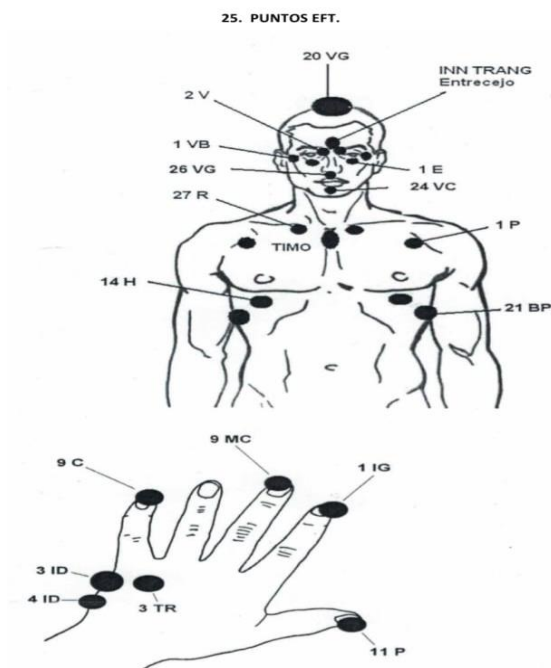
(Hasta que no tengamos algo de experiencia, no recomiendo entrar a trabajar directamente traumas pasados profundos) Podemos tener varios temas a tratar, así que siempre empezaremos por el que más no estrese o preocupe en estos momentos. La pregunta sería **¿Qué es lo que más preocupa en estos momentos?**

2. Una vez localizada la preocupación, cierro los ojos, y pongo mi mano derecha en la frente, y la izquierda detrás en la base del occipital, mientras repaso mentalmente aquello que me preocupa, estoy unos minutos así, tratando de recordar al máximo los detalles.

3. Me pregunto que estoy sintiendo, cuál es la emoción que me viene, puede que haya varias, me quedo siempre con la que siento con más fuerza, y le pongo un grado de intensidad, siendo 1 el mínimo, y 10 el máximo de intensidad.

4. Una vez localizada y graduada la emoción, comienzo a hacerme tapping, con los ojos cerrados, en todos los puntos que aparecen en la foto, (en ambas manos) empezando de arriba hacia abajo, mientras me repito esta frase:

Aunque me siento.....(aquí colocaré la emoción) me amo y me acepto profundamente.



a) Hago tres series completas de tapping, repitiendo la frase.

b) Al terminar cada serie, abro los ojos, y realizo unos movimientos oculares, primero miro al frente, arriba, abajo, izquierda, derecha, izquierda, abajo, arriba, y al frente.

c) Y a continuación realizo tres giros completos en sentido horario (derecha), y tres giros en sentido anti horario (izquierda).

6. Cierras los ojos, pon tus manos en posición frontal/occipital, y visualiza de nuevo el problema mentalmente, estate unos minutos, y mira a ver como te sientes ahora, mira a ver si la intensidad ha bajado. Pueden haber pasado varias cosas:

a) Ha bajado de intensidad, pero la emoción sigue ahí: Vuelvo a cerrar mis ojos pongo mis manos en frontal/occipital, mientras repaso de nuevo el problema mentalmente, estoy unos minutos, hasta que empiece a notar como mis dos manos pulsan al unisono, de forma ritmica, como los latidos del corazón. Abro los ojos y repito el punto 5 y 6, y compruebo de nuevo la intensidad, hago esto hasta que desaparezca la intensidad de la emoción o cambie a otra. Si el problema es muy intenso, y estoy cansado puedo dejarlo y continuar otro día, el estrés que has eliminado ya no vuelve, el próximo día continuarás por donde lo dejaste.

b) Otra posibilidad es que tu emoción inicial haya cambiado a otra, por ejemplo, antes sentías miedo, y ahora sientes rabia, entonces has de volver de nuevo al punto 5, y repetir el ciclo con esta nueva emoción, hasta que la emoción desaparezca, o sientas neutralidad, paz o aceptación con la historia inicial a tratar.

c) La situación ya no te genera ningún sentimiento o emoción densa, o aparece un sentimiento neutro, es decir, no sientes nada, paz, tranquilidad, compasión, etc, esto quiere decir que ya has liberado el estrés asociado a esa situación, y puedes pasar al siguiente punto.

7. Ahora que ya estás en paz con esta experiencia es momento de borrar memorias, y enlaces relacionadas con ellas, para que no te vuelvas a enganchar en un futuro ante situaciones similares, para ello: cierra los ojos, visualiza en tu mente una pantalla de ordenador y crea una carpeta con el nombre de la emoción, o emociones que salieron en tu trabajo, y haz un repaso mental de toda tu vida desde tu presente, hasta cuando eras un niño, a la inversa, o simplemente permite que tu mente te vaya mostrando historias en tu vida de forma aleatoria, relacionadas con esta emoción. Cuando conectes con un recuerdo asociado a esa emoción, haces como si fuera una captura de pantalla, una foto, y la mandas a la carpeta que has creado. Tómate el tiempo que necesites, hasta que dejen de venir recuerdos.

8. Ahora de todas las imágenes que has guardado en la carpeta, recupera aquella que al recordarla te haya generado más estrés o dolor, mírala de nuevo y siente que emoción o sentimiento nace en tí, y repite de nuevo el proceso de liberación desde el punto 5.

9. Una vez estés en paz con esta imagen/recuerdo/experiencia, mentalmente vas a recuperar la pantalla de ordenador, y mandarás esta imagen de nuevo a la carpeta que

tenías con el nombre asociado a la emoción, a continuación mandarás la carpeta a la papelera de reciclaje, luego irás a la papelera de reciclaje y la vaciarás, acto seguido realiza tres inhalaciones profundas y exhalas fuerte por la boca, mientras te repites con amor interno varias veces: **Lo siento, perdón, gracias, te amo.**

12. Es hora de reprogramar tu mente, para que en un futuro ante una situación similar, no actúes de la misma forma, y te enganches de nuevo con esas emociones. Para ello visualiza de nuevo la imagen del problema anterior y preguntante: **¿qué cualidad hubiera necesitado en esa situación para que no me hubiera afectado, o para que me hubiera afectado menos?** Imaginemos que la emoción era miedo, y que lo que hubieras necesitado era confianza o seguridad en ti mismo.

13. Pongo mis manos en frontal/occipital, cierro los ojos y me repito mentalmente: **Ante situaciones similares de miedo reacciono con confianza en mi mismo.**

Me repito esta frase varias veces hasta que empiece a notar algo similar en ambas manos, esto puede variar de una persona a otra, lo más común es notar como la pulsaciones del corazón, una especie de cosquilleo, incluso que se igualen las temperaturas.

14. Por último, con los ojos cerrados, en una posición cómoda, junto todas las yemas de mis dedos, hasta que siento de nuevo como todas ellas empiezan a pulsar igual, indicativo de que los meridianos que allí empiezan o acaban se están activando a nivel energético, (Relajo mandíbula, y dibujo una sonrisa en mi cara) esto puede tardar pocos segundos a unos minutos, dependiendo el tipo de trabajo realizado y la persona.

A medida que vayas liberando tus emociones atrapadas asociadas a tus preocupaciones actuales o tus traumas pasados, te irás sintiendo mejor, más ligero, más alegre, y más feliz. Y a la misma vez, irás reprogramando tu mente para que puedas actuar de forma diferente en el futuro.

PROTOCOLO 2. Gestionando mi día a día.

PROTOCOLO.

En nuestro día a día nos van surgiendo contratiempos, y dificultades, y no nos podemos poner a hacer trabajos complejos que requieran de mucho tiempo, así que te voy a dar unas pautas para poder salir al paso de ellos, y que te ayuden a gestionar tu día a día, y a reprogramar tu mente de forma instantánea, a la vez que también vas borrando las memorias relacionadas con el contratiempo.

Antes te dare unas pautas, que para mi son fundamentales ,si quieres que tu vida cambie y mejore.

1. No te tomes nada a lo personal (tu mente interpreta en base a tu pasado).
2. No entres al juicio, a la crítica (esto te lleva al mismo lugar de siempre)
3. Observa tus pensamientos, y preguntate si te ayudan.
4. Asume que puedes estar equivocado (no ves la verdad absoluta de nada)
5. Preguntate si prefieres tener razon a ser feliz.
6. Mantenerte en fase escucha, aprendizaje, no en **“lo se todo”**.
(Esto te permite seguir aprendiendo, el necio cree que lo sabe todo, y el sabio sabe que no sabe nada)

Son nuestros pensamientos, nuestros juicios, nuestros recuerdos, nuestras creencias, junto con el sistema de valores que nos han inculcado desde pequeño, nuestros padres, educadores, amigos, sociedad, los que conforman nuestra realidad, los que hacen que ante una situación concreta actuemos de una forma determinada.

Y con esos pensamientos, con esos juicios, con esas etiquetas, le damos forma a lo que esta ocurriendo en nuestras vidas, y eso hace que nos afecte de una forma u otra.

Realmente no hay experiencias buenas ni malas.

Pero las experiencias, simplemente son eso experiencias, y somos nosotros al etiquetarlas los que le añadimos una carga emocional extra. Que las cosas no salgan como tú esperabas, no quiere decir que sea peor para tí, cuántas veces las cosas no han salido como tú querías, y después ha sido un regalo para tí, una gran lección, un aprendizaje, y eso te ha llevado a un lugar mejor del que te encontrabas.

Todo tiene un porque, aunque no lo entendamos cuando sucede.

Y que los demás no hagan las cosas como tú quieras o a tí te gustarían, tampoco quiere decir que estén mal hechas, la otra persona también tiene su propia mentalidad, sus valores, prejuicios, creencias, y sistema de valores, y es totalmente libre de pensar y actuar como crea conveniente.

Así que cuando te veas juzgando o criticando a algo o a alguien, repítete internamente, mientras respiras lento y pausado, hasta que te calmes:

Y que más da, el tiene su forma de pensar y actuar, y yo la mía, soy flexible, y tolerante. Lo siento, perdón, gracias, te amo.

Si te ves atrapado en un discurso que comienza a subir de grado, repítete internamente, mientras respiras lento y pausado, hasta que te calmes:

Prefiero ser feliz que tener razón, además incluso puede que este equivocado, no tengo la verdad absoluta de nada. Lo siento, perdón, gracias, te amo.

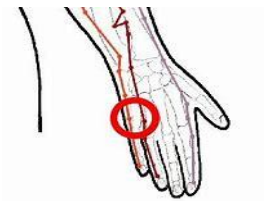
Si te ves preocupado, atrapado mentalmente dándole vueltas a un asunto, sin encontrar salida, te repites mentalmente, mientras respiras lento y pausado:

Confío en la vida, todo se resolverá de forma fácil y sencilla, y si no lo hace, es que no es para mí. Lo siento, perdón, gracias, te amo.

Si entras en el juicio, la preocupación, la queja, porque algo no ha salido como tu esperabas, repítete internamente, mientras respiras lento y pausado, hasta que te calmes: **La intención depende de mí, los resultados no, estos incluyen muchos otros factores, doy lo mejor de mí, aunque los resultados no sean los esperados. Lo siento, perdón, gracias, te amo.**

A estas secuencias de repetición mental, si puedes hacerlo, justo en el momento que te este pasando algunas de estas situaciones, y si no justo a continuación, en unos minutos, cuando te encuentres solo, añádele el tapping en el punto karate, que es el **3 de I.Delgado**, el que ves en la foto, mientras te repites mentalmente las frases.

Este es un punto muy potente que ayuda a integrar y discernir que es lo mejor para nosotros en cada momento.



PROTOCOLO 3. Equilibrando mis chakras.

Flujo Central Principal

Es el flujo principal de energía vital, la energía circula de arriba, abajo, y de abajo, hacia arriba, creando un circuito, llamado por las taoistas la órbita microcósmica. Este flujo discurre por nuestra columna vertebral, llegando la energía a todos los rincones del cuerpo, dando vitalidad a todos los chakras células, tejidos y órganos del cuerpo.

Si el cauce de este poderoso río se obstruye por diferentes causas, los afluentes se van “secando”, y por lo tanto la energía vital no riega todas las partes llega asociadas a su recorrido, generando diferentes síntomas y patologías.

El grado de enfermedad será directamente proporcional al grado de obstrucción de los canales, y el nivel de obstrucción es el que determinará la duración y el tiempo de los tratamientos. Bloqueos producidos por largos años, no pueden ser eliminados en pocos días de tratamientos. El camino de retorno a la armonía, requiere de paciencia y constancia con los tratamientos, y por supuesto de un cambio de actitud en la vida, para que no se sigan generando más bloqueos.

Técnica para equilibrar el Flujo central principal :

La técnica consiste en posicionar las manos en cada uno de los chakras, mientras nos repetimos unas frases mentalmente, lo haremos durante unos minutos, la posición de las manos irá cambiando.

Una pauta para saber cuando hay que cambiar de posición de manos es sentir como un “**pulso rítmico**” o latidos en las manos, esta es una señal de que el punto se ha activado o desbloqueado, y ya no precisa más tratamiento.

Realizar el tratamiento tal como se indica **acontinuación:**

- 1.** Comenzar por colocar la palma derecha o las yemas en la parte superior de la cabeza, en el séptimo chakra. Mantener allí la mano durante todo el tiempo, hasta que pasemos al punto 8, entonces se desplazará al cóccix, base de la columna.
- 2.** Coloque los dedos de la mano izquierda entre las cejas, el tercer ojo, el sexto chakra. Esta posición revitaliza la circulación profunda de la energía corporal, mejora la memoria y las funciones sensitivas e intelectuales, nos da claridad, disipando la tensión y confusión mental.

Mientras estoy trabajando en esta posición me repito mentalmente: **Transformo la luz en energía, permito que esta energía, me de claridad, sabiduría, intuición, e inspiración.**

- 3.** Colocar la mano izquierda en la garganta, 5 chakra, para revitalizar las funciones metabólicas, la circulación superficial de la energía corporal, la creatividad y la expresión. Mientras mi mano este aquí me repito mentalmente:

Me permito expresar en cada momento lo que pienso, y lo que siento de forma asertiva, todo tiene su ritmo, y su tiempo, yo encuentro el mio.

4. Colocar ahora la mano, o yemas de los dedos sobre el chakra 4, el cardíaco, para revitalizar el corazón, los pulmones, la respiración, la circulación sanguínea, y mi capacidad de dar y de recibir. Mientras mi mano este aquí me repito mentalmente: **Me abro a inspirar la alegría de la vida, el amor, me siento completo, confío en el proceso llamado vida, y en el proceso llamado muerte, en paz doy, y en paz recibo.**

5. Colocar las yemas de los dedos de la mano izquierda justo en el plexo solar, en el tercer chakra, para fortalecer mi autoestima, y revitalizar la energía anímica del cuerpo, tanto en su fase descendente como ascendente. Mientras mi mano este aquí, me repito mentalmente: **Nada es permanente, las cosas cambian, y las personas también, me adapto con facilidad a los cambios, los acepto, todos tenemos defectos y virtudes, me amo tal y como soy.**

6. Coloque la mano izquierda entre el ombligo y el hueso púbico, en el segundo chakra, para revitalizar mis relaciones, el disfrute, el soltar, liberar, el tantien inferior, los riñones, el almacén energético. Mientras mi mano este aquí me repito mentalmente: **Todas las experiencias que llegan a mi vida, son un regalo me ayudan a crecer y evolucionar, estoy satisfecho y agradecido, a la altura de las circunstancias, me permito disfrutar y sentir placer.**

7. Coloque su mano izquierda en el primer chakra, este punto esta ubicado entre el ano y los organos sexuales. Esta posición revitaliza la energía del tronco inferior. Mientras mi mano este aquí me repito mentalmente: **Mis necesidades basicas estan cubiertas, tengo todo cuanto necesito, me siento seguro, tranquilo, confiado.**

8. retire su mano derecha de la cabeza y colóquela en la base de la columna, por encima del cóccix en el segundo chakra posterior. Esta posición revitaliza los riñones, y la energía ascendente, del tronco inferior. **Mis necesidades basicas estan cubiertas, tengo todo cuanto necesito, me siento seguro, tranquilo, confiado, la vida, las relaciones son un regalo, me permito disfrutar de ellas.**

9. La mano derecha sigue en el segundo chakra posterior, y la mano izquierda pasa al riñón izquierdo. Esta posición revitaliza los riñones, y la energía ascendente de la columna. Mientras mi mano este aquí me repito mentalmente: **Mis necesidades basicas estan cubiertas, tengo todo cuanto necesito, me siento seguro, tranquilo, confiado, la vida, las relaciones son un regalo, me permito experimentar, y disfrutar de ellas.**

10. Mi mano derecha pasa al riñón derecho, la izquierda se queda. Sigo repitiendome la frase anterior.

11. Mi mano derecha pasa al segundo chakra trasero, y mi mano izquierda a la base del craneo. Mientras mis manos esten aquí me repito mentalmente: **Me permito la vuelta a casa, que es mi intuición, mi sabiduria interna, mi divinidad.**

12. Mi mano izquierda pasa a la frente. Mientras me repito mentalmente: **El pasado no tiene poder sobre mi, y el futuro no existe, vacío mi mente de pensamientos, e ideas conocidas y limitantes, disfruto de mi realidad presente, y de mi sabiduría interna.**

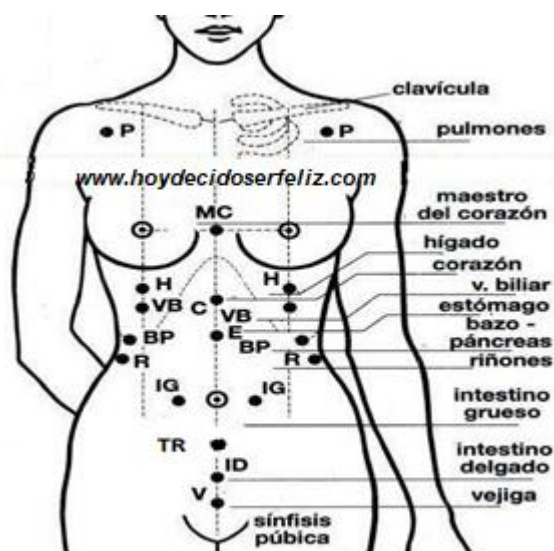
13. Mi mano izquierda pasa al segundo chakra delantero, y con la mano derecha, coloco la yema del dedo pulgar bajo el labio inferior, y la yema del dedo índice sobre el labio superior. Mientras me repito mentalmente:

Como es arriba es abajo, la divinidad de mi ser, se materializa en este plano.

14. Mi mano derecha se coloca debajo de las clavículas. Mientras repito mentalmente: **Hombre, mujer, Papa, Mama, razón, emoción, positivo, negativo, bueno, malo, izquierda derecha, todo está incluido en la conciencia, todo está bien, en su perfecto equilibrio.**

PROTOCOLO 4. Equilibrando mi energía interna.

En la siguiente imagen veras lo puntos Alarma descritos por la medicina tradicional china, estos puntos nos ponen en contacto con cada uno de nuestros órganos, y al palparlos podemos saber si el órgano se encuentra equilibrado o no. Nosotros vamos a utilizarlos para equilibrar cada órgano en base a su función psico-energética. Esto lo vamos a hacer creando un mudra, para ello Junto todas las yemas de mis dedos, y las pongo en cada uno de los puntos, del organo que quiero trabajar, mientras estemos en esta posición repetiremos unas frases mentalmente.



Posición 1. Realizo mudra, y coloco las yemas de ambas manos en los puntos alarma de los pulmones. Mientras me repito mentalmente, hasta que mis manos pulsan al unisono: **Me abro a la vida, en perfecto equilibrio inspiro las nuevas fragancias que esta me ofrece, soy humilde, alegre, tolerante, y feliz.**

Posición 2. Realizo mudra, y coloco las yemas de ambas manos en los puntos alarma del I.Grueso. Mientras me repito mentalmente, hasta que mis manos pulsan al unisono: **El pasado ya no tiene poder sobre mí, me resulta fácil soltarlo y librarme de él, me siento limpio, soy bueno, soy digno de ser amado.**

Posición 3. Realizo mudra, y coloco las yemas de ambas manos en los puntos alarma del Estomago. Mientras me repito mentalmente, hasta que mis manos pulsan al unisono: **Fácilmente digiero todos los acontecimientos de mi vida, los transformo y me adapto a ellos.**

Posición 4. Realizo mudra, y coloco las yemas de ambas manos en los puntos alarma del Bazo. Mientras me repito mentalmente, hasta que mis manos pulsan al unisono: **Me siento seguro, nutrido, tranquilo, a salvo, confío en el proceso de la vida.**

Posición 5. Realizo mudra, y coloco las yemas de ambas manos en los puntos alarma del Corazón. Mientras me repito mentalmente, hasta que mis manos pulsan al unisono: **Perdono de todo corazón, mi corazón está lleno de amor y júbilo, que fluye por mi sangre.**

Posición 6. Realizo mudra, y coloco las yemas de ambas manos en los puntos alarma del I.Delgado. Mientras me repito mentalmente, hasta que mis manos pulsan al unisono: **Me resulta fácil soltar el pasado, y discernir en cada momento que es lo mejor para mí.**

Posición 7. Realizo mudra, y coloco las yemas de ambas manos en los puntos alarma de la Vejiga. Mientras me repito mentalmente, hasta que mis manos pulsan al unisono: **Renuncio a las viejas ideas limitantes, a las emociones bloqueadas, me libero de lo sucio, me siento tranquilo, en paz con todo.**

Posición 8. Realizo mudra, y coloco las yemas de ambas manos en los puntos alarma de los Riñones. Mientras me repito mentalmente, hasta que mis manos pulsan al unisono: **Me siento seguro, con cada experiencia aprendo, fluyo con la vida.**

Posición 9. Realizo mudra, y coloco las yemas de la manos derecha en el punto alarma del Maestro corazón. Mientras me repito mentalmente, hasta que mis manos pulsan al unisono: **Renuncio al pasado, perdono de corazón, soy generoso, agradecido, mi energía fluye libremente.**

Posición 10. Realizo mudra, y coloco las yemas de la manos derecha en el punto alarma del Triple Recalentador. Mientras me repito mentalmente, hasta que mis manos pulsan al unisono: **Organizo mi tiempo de forma coherente, trasciendo mis limitaciones, me lleno de esperanza, todo me sirve en el presente, me expreso libremente, me siento ligero y animado.**

Posición 11. Realizo mudra, y coloco las yemas de la manos derecha en los puntos alarma de la V.Biliar. Mientras me repito mentalmente, hasta que mis manos pulsan al unisono:

Confío en mis decisiones, las tomo con tranquilidad, desde la paz , ellas nacen de mi corazón.

Posición 12. Realizo mudra, y coloco las yemas de la manos derecha en los puntos alarma del Hígado. Mientras me repito mentalmente, hasta que mis manos pulsan al unísono: **Soy flexible, tolerante, paciente, creativo, tengo buena fortuna, el amor, la paz y la alegría me guían.**