

INDICE TERAPIAS HOLÍSTICAS:

| | | |
|------|--------------------------------------------|----|
| I) | DEFINICIÓN | 3 |
| II) | VISIÓN | 3 |
| III) | MISIÓN | 3 |
| IV) | CLASIFICACIÓN | 4 |
| 1) | SISTEMAS TERAPEÚTICOS | 4 |
| | ACUPUNTURA | 4 |
| | FITOTERAPIA (HERBOLARIA) | 5 |
| | HOMEOPATÍA | 5 |
| | MEDICINA ANTROPOSÓFICA | 6 |
| | MEDICINA AYURVÉDICA | 7 |
| | MEDICINA TRADICIONAL CHINA | 7 |
| | NATUROPATÍA O MEDICINA NATURISTA | 8 |
| | OSTEOPATÍA | 9 |
| | QUIROPRAXIA | 10 |
| | PSICOTERAPIAS Y DESARROLLO PERSONAL | 10 |
| | 1.- ANALISIS JUNGUIANO | 11 |
| | 2.- ANALISIS TRANSACCIONAL | 12 |
| | 3.- BIOENERGÉTICA | 13 |
| | 4.- AUTOASISTENCIA PSICOLÓGICA | 14 |
| | 5.- BIOFEEDBACK (BIOAUTORREGULACION) | 15 |
| | 6.- BIOSÍNTESIS (integración de la vida) | 16 |
| | 7.- CORE ENERGETICS | 17 |
| | 8.- GESTALT | 17 |
| | 9.- PROGRAMACION NEUROLINGÜÍSTICA (P.N.L.) | 18 |
| | 10.- PSICODRAMA | 19 |
| | 11.- PSICOLOGÍA HUMANISTA | 20 |
| | 12.- PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL | 20 |
| | 13.- PSICOSÍNTESIS | 21 |
| | 14.- REGRESIÓN O TERAPIA DE VIDAS PASADAS | 22 |
| 2) | TÉCNICAS DE DIAGNÓSTICO | 23 |
| | AUROTHERAPIA | 23 |
| | DIAGNÓSTICO CAPILAR | 24 |
| | FOTOGRAFÍA KIRLIAN | 24 |
| | IRIOLOGÍA | 25 |
| | KINISIOLOGÍA APLICADA | 26 |



| | |
|-------------------------------------------------|-----------|
| 3) TECNICAS O TRATAMIENTOS HOLÍSTICOS | 26 |
| AROMATERAPIA | 27 |
| AURACOLOR | 28 |
| BIOSÓNICA/SONOTERAPIA DE LOS CUENCOS DE CRISTAL | 29 |
| BIOTERAPIA INTEGRAL | 29 |
| CROMOPUNTURA (COLORPUNTURA ESOTÉRICA) | 30 |
| CROMOTERAPIA | 31 |
| GEMOTERAPIA | 32 |
| GEOTERAPIA | 34 |
| HIDROTHERAPIA | 34 |
| MAGNIFIED HEALING Curación energética | 36 |
| MASOTERAPIA | 36 |
| MASAJE ESALEN | 37 |
| MASAJE TAILANDES o NUAD-BO-RARN | 37 |
| SHANTALA | 37 |
| SHIATSU | 37 |
| MÉTODO DE FELDENKRAIS | 38 |
| MÉTODO DE ROLF O ROLFING | 38 |
| REFLEXOTERAPIA (PODAL=PIES) | 39 |
| REIKI | 40 |
| REMEDIOS O FLORES DE BACH | 40 |
| TÉCNICAS RESPIRATORIAS | 41 |
| RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA o HIPERVENTILACIÓN | 41 |
| REBIRTHING | 42 |
| TÉCNICAS PSICOENERGÉTICAS | 43 |



TERAPIAS HOLÍSTICAS:

Complementarias, de alternativas, naturales, integrativas

I) DEFINICIÓN:

Son SISTEMAS de tratamiento terapéutico, basados en la Medicina Natural y Biológica (Ciencias de la Vida que restablecen el equilibrio orgánico, emocional, mental y energético-espiritual)
- despertando el PODER AUTOCURATIVO celular que VITALIZA la SALUD:

- promoviendo, preservando, potenciando BIENESTAR y ARMONÍA PSICOFÍSICA,
-y también COLABORANDO en los procesos de recuperación de una enfermedad.

II) VISIÓN:

Las TERAPIAS HOLÍSTICAS tienen, una VISION HOLÍSTICA, GLOBAL, INTEGRAL del SER HUMANO, considerado como una UNIDAD TOTAL: energética, física, emocional, racional y espiritual INDIVISIBLE, en una relación interdependiente y armónica con todos los Reinos de la NATURALEZA y el COSMOS.

De ahí la íntima necesidad de:

- re-conectarse con las fuentes naturales -internas y externas-,
- re-crear formas de vida que nos permitan respetar y aprovechar nuestros relojes biológicos que nos señalan pausa y actividad.
- Y abrir nuestras ventanas a ese ESPACIO del MUNDO INTERIOR.

III) MISIÓN:

Las TERAPIAS HOLÍSTICAS son el PASAPORTE hacia ese TERRITORIO de pausa, donde podemos darnos el tiempo para ABRIRNOS, RELAJARNOS, REVITALIZARNOS...y así, ir DISFRUTANDO de la TRAVESÍA: para ¡¡¡VIVIR MÁS FELICES!!!



IV) CLASIFICACIÓN:

MAPAS DE LAS TERAPIAS HOLÍSTICAS:

Dada la amplia diversidad de las prácticas terapéuticas basadas en la Medicina Natural y Biológicas y como una forma práctica de organizar la información distinguimos 5 MAPAS:

- 1) SISTEMAS TERAPÉUTICOS
- 2) TÉCNICAS DE DIAGNÓSTICO
- 3) TÉCNICAS Y TRATAMIENTOS HOLÍSTICOS
- 4) TÉCNICAS DE AUTOAYUDA
- 5) MEDIO AMBIENTE Y SALUD

1) SISTEMAS TERAPEÚTICOS:

Son doctrinas elaboradas en base a:

- teorías sobre las causas de las enfermedades, respaldadas por estructurados programas pedagógicos y estrictos principios de asociación y práctica,
- que acreditan a sus miembros y vigilan su quehacer profesional,
- que utilizan métodos de diagnóstico, ofrecen tratamiento para una variedad de trastornos,
- reconocen sus limitaciones y saben cómo derivar, especialmente en casos de patologías graves.

En este mapa consideramos algunos de los sistemas más representativos:

- Acupuntura
- Fitoterapia (herbolaria)
- Homeopatía
- Medicina Antroposófica
- Medicina Ayurvédica
- Medicina Tradicional China
- Naturopatía
- Osteopatía
- Quiropraxia
- Psicoterapias y Desarrollo Personal

ACUPUNTURA:

Curación de enfermedades por medio de agujas.

Es un arte terapéutico originario de la China milenaria (3.500 años atrás aproximadamente), que trata las enfermedades o desequilibrios de la energía (chi), mediante la inserción de agujas en puntos específicos de la piel.



Los mencionados puntos están localizados a lo largo de los meridianos epidérmicos (canales por donde circula la energía), los que están conectados con órganos internos y externos, los que a su vez están asociados con emociones específicas.

Las agujas aumentan, disminuyen o restablecen el flujo de la energía en los meridianos, es decir, restablece el equilibrio perdido entre las dos tipos de energía: la yin (receptiva) y la yang (activa), ya que cualquier desequilibrio (falta o exceso) entre ambas afecta a los órganos correspondientes, ocasionando enfermedad y malestar.

Aplicaciones: artritis y enfermedades reumáticas, dolores de espalda, alergias, angina de pecho, ansiedad, asma, bronquitis, trastornos digestivos, cansancio, insomnio, stress. También es eficaz en los tratamientos para dejar de fumar y otras adicciones.

FITOTERAPIA (HERBOLARIA):

Curación de enfermedades por medio de plantas

El aprovechamiento de las virtudes de las plantas, en todos los tiempos y en todas las culturas ha sido y sigue siendo uno de los más importantes recursos de salud y curación.

En la actualidad, según estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud, más del 80% de los habitantes de países en desarrollo recibe atención médica, basada en el uso de plantas medicinales. Más aún, casi la mitad de los medicamentos modernos proceden del reino vegetal.

Científicamente se ha explicado que el poder curativo de las plantas procede de sus principios activos: sustancias o compuestos químicos: alcaloides, glucósidos y aceites esenciales que se encuentran en los distintos órganos de los vegetales y que alteran o modifican el funcionamiento de los sistemas psicofísicos del ser humano.

Aplicaciones: para todo tipo de trastornos, en especial los crónicos: artritis, dolores de cabeza, enfermedades de la piel. Es también un complemento con otros métodos como la acupuntura, bioterapia, hidroterapia, masoterapia, osteopatía y quiropraxia.

HOMEOPATÍA:

Curación de enfermedades mediante dosis infinitesimales de sustancias naturales, similares a las que provocan en un individuo sano la misma enfermedad. (Ejemplo: la quinina produce en una



persona sana similares efectos que la malaria).

El médico alemán Samuel Hanehmann (1755-1843) fundó un sistema terapéutico que teniendo en cuenta la totalidad de la persona, usara remedios naturales para estimular la capacidad autosanadora del organismo.

Este sistema ha dado origen a la HOMOTOXICOLOGIA, la línea más avanzada de la moderna corriente psicosomática de la medicina homeopática.

Los homeópatas consideran la enfermedad como una pérdida de armonía, como un desequilibrio interno de la persona, que posibilita el campo propicio para el cultivo de una enfermedad. Por eso dos pacientes con los mismos síntomas tienen tratamientos homeopáticos diferentes: “No existen enfermedades, sólo existen enfermos”.

Aplicaciones: en todo tipo de dolencias.

MEDICINA ANTROPOSÓFICA:

“Sabiduría del ser humano o de la humanidad”

Rudolf Steiner, médico alemán (1861-1925), gestor de la antroposofía, la que en un comienzo se desarrolló como un movimiento artísticoespiritual, fue consolidándose en una disciplina orientada hacia la sabiduría innata del ser humano, encontrando su cauce natural en la educación y en la medicina. Considera al ser humano como una totalidad (holístico) e integrado al cosmos: el cuerpo físico tiene su equivalencia en el elemento Tierra, el cuerpo etérico en el Agua, el astral en el Aire y el yo en el Fuego.

La salud es un estado que se origina en el organismo etérico y la curación de cualquier enfermedad se basa en éste. El mismo Steiner indicó la preparación de remedios específicos, utilizando sustancias minerales, vegetales o animales, a menudo potenciados con dosis homeopáticas.

También en la EURRITMIA, un arte corporal que traduce los movimientos energéticos producidos por la música y la voz humana, Steiner integró lo artístico-terapéutico y es en la actualidad una asignatura obligatoria en el sistema de educación Waldorf creado por él.

Aplicaciones: el mismo campo que la medicina convencional,



alopática, ya que el médico antroposófico tiene la misma formación que un médico cirujano y además posee el conocimiento de diversas terapias complementarias, por lo que puede prescindir, dentro de lo posible, de remedios alopáticos que habitualmente tienen efectos secundarios (iatrogenia).

MEDICINA AYURVÉDICA:

ciencia de la vida o conocimiento de la vida que conserva la salud

Del sánscrito: ayur=vida y veda=conocimiento.

Tiene su origen en la milenaria India. Los rishis (sabios) registraron en los Vedas (escrituras sagradas) las enseñanzas que -según sus leyendas- los propios dioses enseñaron a los humanos los principios ayurvédicos.

Fue Maharishi Mahesh Yogui, creador de la Meditación Trascendental quien sistematizó esta sabiduría para beneficio de la humanidad, siendo en la actualidad el eminente endocrinólogo y famoso escritor Deepak Chopra, un representante de esta corriente de la medicina.

Esta ciencia considera a la persona como una totalidad y más allá de la prevención y cura de las enfermedades, busca el desarrollo humano hacia niveles de consciencia más elevados. En la práctica preventiva y curativa emplea una variedad de técnicas (masajes, meditación, sonidos, dieta) y remedios, desde sustancias extraídas de plantas medicinales, sustancias minerales, (en total suman alrededor de 8.000 incluyendo los preventivos y curativos), hasta la cirugía convencional.

Aplicaciones:especialmente indicada en los casos de artritis, asma, diabetes, eccemas, indigestión, tuberculosis, úlceras. También se recomienda a quienes sufren de stress y tensiones musculares.

MEDICINA TRADICIONAL CHINA:

armonía entre las polaridades (la tierra y el cielo, el frío y el calor, la obscuridad y la luz, el yin y el yang).

Nace en la China milenaria, siendo la acupuntura uno de sus métodos, así como los diversos masajes, la moxibustión, el chi kung, la herbolaria, farmacología, ventosas, dietética, higiene etc.



Su premisa es que la salud es la consecuencia natural del vínculo entre el cielo (cosmos), el ser humano y la Tierra.

La pérdida de este vínculo armónico lleva a la enfermedad. El ser humano es un microcosmos y contiene en sí todos los elementos del macrocosmos.

El universo está en cambio permanente y el ser humano integrado y uno con este mundo mayor, es uno de los “TRES TESOROS” (humano, cielo, tierra). Por eso nosotros también contenemos “tres tesoros”: esencia, energía y espíritu. Cumplimos una misión cósmica: esto es conectar y transmutar las energías del cielo y de la Tierra, permitiendo así la comunicación entre ambos polos; el cielo energía yang y la Tierra energía yin.

La salud depende del equilibrio en nuestro cuerpo de ambas energías.

El especialista, mediante exámenes que incluye elementos comunes a la medicina convencional y también pulsología, exploración de canales y puntos de los meridianos, observación de la lengua, olor, pautas de respiración, piel, posturas, uñas, voz. Obtiene la información de desarmonía (bloqueos energéticos) para restablecer el equilibrio psicofísico mediante múltiples técnica que tienen como fundamento los principios del yin y yang y los cinco elementos.

Aplicaciones: los resultados obtenidos en la prevención, alivio y cura de enfermedades como: artritis reumatoidea, esclerosis múltiple, lupus eritematoso sistémico, enfermedad de Huntington, esclerosis múltiple y parkinson, han ubicado a la medicina china en un lugar de respetabilidad científica.

NATUROPATÍA O MEDICINA NATURISTA:

La Naturaleza es la que cura. Una terapia a la mano para todos. La sanación por métodos naturales era parte de la cultura de los pueblos y su práctica se transmitía de generación en generación. Hipócrates, fundador de la “medicina occidental” resumió esta sabiduría ancestral de la humanidad: “La Naturaleza es la que cura”. “Que tu alimento sea tu medicina”.

La NATUROPATÍA como heredera de la escuela hipocrática renace con vitalidad en el mundo de hoy, justamente por esta necesidad de volver a lo natural.



Podemos definirla como el arte y la ciencia de utilizar la fuerza curativa natural para restablecer la salud, mediante los agentes vitales de la naturaleza.

Hay siete elementos que la Naturopatía utiliza: alimentación, plantas medicinales, tierra, agua, sol, aire, ejercicio. Con estos elementos utilizados armónica y simultáneamente pueden prevenirse y resolverse un buen número de enfermedades, estimulando la capacidad autosanadora del organismo. Sin embargo hay anomalías congénitas, procesos infecciosos, quirúrgicos o traumáticos donde es necesario el aporte de otros recursos médicos.

Aplicaciones: con un enfoque multidisciplinario puede beneficiar a cualquier persona con cualquier trastorno. Es particularmente eficaz en enfermedades como: resfriado, gripe, diarrea, erupciones cutáneas. También en artritis, enfisema pulmonar, úlceras y síntomas de stress: ansiedad, y cansancio.

OSTEOPATÍA:

La salud del aparato osteomuscular: huesos, tendones, ligamentos y músculos en armonía.

Fundada por el médico estadounidense Andrew Taylor Still (1828-1917). Le da un rango científico al quehacer de los “componedores de huesos” que han existido en todos los tiempos y en todas las culturas.

La osteopatía tiene como objetivo, además de estimular las fuerzas autocurativas del cuerpo, realizar el diagnóstico y prescribir el tratamiento de los trastornos mecánicos de la estructura del aparato locomotor, para recuperar el equilibrio de las estructuras corpomentales.

Sus fundamentos son:

- Visión de la persona como unidad integral
- Unidad funcional del cuerpo
- Fuerza vital intrínseca que posee el organismo, cuyo poder autorregulador y autosanador es más importante que los recursos externos que se pueden aplicar.

En la actualidad la osteopatía es una de las medicinas “de alternativa”= complementarias incorporadas a la medicina oficial, de mayor crecimiento a nivel mundial, siendo su campo de acción muy amplio.



Aplicaciones: dolor de cuello, lumbago, dolor de cabeza (producido por tensión muscular en la nuca), casos de lesiones osteomusculares (producidas por deportes o caídas), osteoartritis, dolores de espalda (por embarazo).

QUIROPRACTIA:

Manipulación que re-ubica posiciones de las articulaciones, aliviando el dolor y mejorando enfermedades.

Fundada por el curandero norteamericano David Daniel Palmer (1845-1913).”La dislocación de cualquier parte del armazón esquelético puede comprimir los nervios, aumentando o reduciendo su capacidad de conducción y causando un exceso o un defecto de funcionamiento, esto es, una enfermedad.”

Es un sistema terapéutico que corrige mecánicamente, mediante la destreza manual del terapeuta, trastornos de las articulaciones y de los músculos, especialmente de la columna vertebral. Tiene una similitud con la osteopatía, en el sentido que evita la ingesta de medicamentos y la cirugía, sin embargo utiliza las radiografías como método de diagnóstico convencional.

Aplicaciones: afecciones osteomusculares: hernia de disco, ciática, lumbago, lesiones cervicales, dolores de cabeza, distensiones musculares: esguinces, luxaciones, tendinitis (codo del tenista entre otras). También en algunos casos de asma, artritis, catarro, estreñimiento, stress, trastornos menstruales que pueden ser consecuencia de defectos vertebrales.

PSICOTERAPIAS Y DESARROLLO PERSONAL:

Reconocer los conflictos de la psique que dividen nuestro ser y lo neurotizan, integrar los diversos aspectos del “yo”, (físico. emocional, racional, espiritual), re-descubrir nuestra esencia, resolver desafíos de la vida cotidiana, ampliar la visión de nuestra misión, son objetivos claves en cualquier tipo de psicoterapia complementaria y cualquier psicoterapia conlleva a un autoconocimiento que naturalmente conduce a un desarrollo personal.

Dentro de las numerosas corrientes daremos una síntesis de las más utilizadas, las que también pueden complementarse e integrarse entre sí:

- 1.- ANÁLISIS JUNGUIANO
- 2.- ANÁLISIS TRANSACCIONAL



- 3.- AUTOASISTENCIA PSICOLÓGICA
- 4.- BIOENERGÉTICA
- 5.- BIOFEEDBACK
- 6.- BIOSÍNTESIS
- 7.- CORE ENERGETICS
- 8.- GESTALT
- 9.- PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (P.N.L.)
- 10.- PSICODRAMA
- 11.- PSICOLOGÍA HUMANISTA
- 12.- PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL
- 13.- PSICOSÍNTESIS
- 14.- REGRESIÓN O TERAPIAS DE VIDAS PASADAS

1.- ANALISIS JUNGUIANO:

Corriente psicológica de integración de los contenidos inconscientes. (Proceso de INDIVIDUACION).

Carl Gustav Jung, (1875-1961), psiquiatra suizo, contemporáneo de Freud, (el primer científico en reconocer en el inconsciente el núcleo de la existencia humana). Jung con sus investigaciones y revolucionarios conceptos, dio algunos pasos más en este ámbito, desarrollando el concepto de:

INCONSCIENTE COLECTIVO: contenedor de toda la herencia psicoespiritual de la humanidad, presente en la estructura cerebral de cada persona (por Ej. miedo a la obscuridad, miedo al fuego, conmoverse ante lo bello, sentir amor), y que se manifiesta simbólicamente en el mundo de los arquetipos (7):

- 1.- “Yo”: coordinador de la consciencia que tiene sus limitaciones.
- 2.- “Máscara”: la forma en que la persona se muestra a los demás e interactúa. La fachada.
- 3.- “Sombra”: lo rechazado, lo reprimido, lo censurado, lo “olvidado”, lo negado.
- 4.- “Anima” (aspectos femeninos -lo materno).
- 5.- “Animus” (aspectos masculinos -lo paterno-).
- 6.- “Sí mismo” o “Self”: coordina el aparato psíquico: une lo externo con lo interno, guía el proceso de individuación: camino de búsqueda hacia la realización interior.
representa la TOTALIDAD de la PSIQUE.



7.- Plenitud”: representa el potencial humano: lo luminoso, la posibilidad de salir de la “sombra” y expandir la CONSCIENCIA. Mediante el proceso de llevar a la consciencia los contenidos inconscientes (individuación), la psicoterapia junguiana apunta a la integración de los opuestos (“anima”-”animus”), a reconocer la “máscara”, a darse cuenta de la “sombra” (donde se generan las enfermedades. VER REMEDIOS FLORALES), a descubrir la sabiduría de todos los tiempos y culturas, guardada en los arquetipos internos, equilibrando la interacción entre los procesos conscientes e inconscientes.

2.- ANALISIS TRANSACCIONAL:

Hacer conscientes los personajes, juegos y roles que nos hacen sufrir: codependencia.

Eric Berne ((1910-1970), psiquiatra de origen canadiense, nacionalizado estadounidense, fue el creador de este enfoque psicoterapéutico (con énfasis en lo grupal), cuyo objetivo es una mayor libertad en la forma de relacionarnos y comunicarnos con nosotros mismos y los demás. Está basado en 4 pilares:

1.- Enfoque estructural: hay tres estados del Yo (figuras internas) que están presentes en cada persona y en nuestra interacción con otros y nos llevan a adoptar diferentes roles que a su vez representan esos distintos estados: el Padre (P), el Adulto (A), y el Niño (N).

2.- Análisis transaccional: se analizan y diagnostican las diferentes interacciones de la persona con los demás, según desde que lugar ella funciona: relaciones complementarias, de igual a igual que facilita la relación (si alguien se dirige a mí desde su Adulto y yo respondo desde mi adulto) y cruzadas, en X (equis), de codependencia que dificulta la relación (alguien se dirige a mí desde su Adulto y yo respondo desde mi Niño hacia el Padre, o viceversa). El darse cuenta desde qué lugar funcionan las interrelaciones, permite descubrirse el origen de malentendidos y situaciones conflictivas que neurotizan.

3.- Análisis de los juegos: se observan formas de controlar y manipular a los demás (son aprendizajes y condicionamientos de la infancia, muchas veces inconscientes, de cómo hacemos pactos tramposos para lograr lo que queremos). Cada persona utiliza preferentemente varios de estos juegos de poder en sus relaciones



cotidianas, creando redes de co-dependencias, que en el fondo generan sentimientos “negativos” en ambas partes involucradas. Esto es muy común en las relaciones de pareja: donde uno funciona como papá y la otra como hija, o al revés: mamá-hijo.

4.- Análisis de los roles o guiones: Se observa ese conjunto de juegos, originados en la temprana infancia que repetimos una y otra vez, reproduciendo inconscientemente esos patrones aprendidos a partir de ciertas circunstancias experimentadas en la niñez y que en la actualidad, producen sufrimiento y malestar. Este darse cuenta permite integrarlos conscientemente y por ende, ir liberándose de las diferentes neurosis y sanando las relaciones.

3.- BIOENERGÉTICA:

Terapia corporal de integración del cuerpo y la mente
Wilhelm Reich, (1897-1957) creador de la bioenergética, psiquiatra austriaco, discípulo disidente de Freud, sostenía que cuando experiencias dolorosas como el temor quedan guardadas en el inconsciente, además de producir trastornos psicológicos, producen trastornos físicos. y para liberar esas tensiones se recurre a ciertas posturas y toques manuales, recuperándose esa energía o fuerza vital que quedó suprimida y bloqueada.

Alexander Lowen, médico estadounidense, actualmente vivo, continuó la línea reichniana de recuperar la circulación de la bioenergía a través del cuerpo y ayudar al individuo a disfrutar de su vida corporal.

Para Lowen el cuerpo expresa la verdad de lo que uno es. Con los bloqueos de energía, producto de dolores emocionales experimentados, se van produciendo “armaduras” o “corazas” corporales que nos “protegen” de posibles situaciones traumáticas, pero al mismo tiempo nos aíslan y nos hacen sufrir. Se trata de “disolver” esas “resistencias” y recuperar la armonía original. Hay diversos tipos de ejercicio que van desbloqueando zonas específicas del cuerpo, que permiten al consultante revivir la experiencia de privación o sufrimiento, elaborarla conscientemente, “sacarse” su estructura defensiva y poder expresarse más libremente.



4.- AUTOASISTENCIA PSICOLÓGICA:

Hacia el acuerdo anterior.

Norberto Levy, médico y psicoterapeuta argentino diseñó este modelo para trabajar en uno mismo, a partir de su propia exploración, lo amplió a su clientela, luego, enriqueció su sistematización en grupos de estudio y en su obra publicada sobre este tema.

La autoasistencia se basa en cinco temas:

- 1.- El desacuerdo interior es una experiencia humana e inevitable.
- 2.- Los protagonistas de este desacuerdo son: "lo que soy" - "lo que quiero ser".
- 3.- El sufrimiento psicológico surge cuando este conflicto queda sin resolverse.
- 4.- La misma ignorancia (el no darse cuenta) de este deseo de cambio, impide resolver este desacuerdo interior.
- 5.- Esa ignorancia se puede aprender y hacer consciente.

Este modelo de autoayuda es básicamente un aprendizaje para transformar la energía del autorrechazo en energía asistencial. Levy fundamenta este postulado a partir de un concepto biológico de la "autorregulación de la vida":

"Existe autorregulación porque en el nivel neurovegetativo (las funciones biológicas donde la voluntad personal no interviene) el autorrechazo es eficaz. En este mismo momento estamos respirando porque la ANOXIA (escasa cantidad de oxígeno en la sangre) se autorrechaza, y la eficacia de esa reacción de autorrechazo pone en marcha mecanismos que logran transformar genuinamente ese estado, a través de la acción de respirar". Usar inteligentemente el rechazo psicológico es reproducir psicoemocionalmente, la interacción armónica que ocurre entre el rechazador y el rechazado en el plano biológico. Es vital aprender a aceptar lo rechazado y comprender que ambos protagonistas son parte del mismo proceso, cada uno con su función y con iguales derechos a existir. Darse cuenta que la relación entre ellos es de una comunicación momento a momento, y que los acuerdos emanados de esta interacción, por sí mismos generan una energía asistencial, que son recursos de autoasistencia cuyo movimiento de aprendizaje es infinito.



5.- BIOFEEDBACK (BIOAUTORREGULACION):

Aprender a regular las funciones vitales mediante aparatos electrónicos.

James Hart, Ge Camilla, Kenneth Pellitier del Instituto Langley Porter, de San Francisco, son algunos de los pioneros de la “retroalimentación biológica” o “autorregulación biofisiológica” o “bioautorregulación”. ¿Cómo funciona?

Nuestro cuerpo posee dos sistemas nerviosos:

- 1.- El autónomo o neuro vegetativo: funciona por sí mismo, sin intervención de nuestra voluntad. Regula el corazón, la presión sanguínea, el estómago. En general todas las vísceras y órganos que están fuera de nuestro control.
- 2.- El cerebro espinal o voluntario: regula los movimientos (muskulatura) de brazos, piernas y todo lo que depende nuestra voluntad consciente.

El principio del BIOFEEDBACK sostiene que se pueden controlar a voluntad todos los órganos del cuerpo, incluyendo los del sistema involuntario.

Si una persona toma consciencia de una función de su cuerpo de la que era inconsciente, puede aprender a regular dicha función.

Este aprendizaje se realiza por medio de aparatos que amplifican las ondas cerebrales y que le permiten a la persona observarlas fácilmente, esto le permite conectarse con sus funciones corporales: “ver” los latidos, “oír” ondas cerebrales, cambios en la tensión muscular y temperatura, e ir adquiriendo habilidad para reconocer las señales corporales y aprender mediante técnicas de RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN, MEDITACIÓN, VISUALIZACIÓN a regular, digestión, presión arterial, tensión muscular, ansiedad, stress.

Al ir aprendiendo estas técnicas, las señales del aparato cambian, esto significa que la persona ha influido en su estado físico.

Para que resulte esta técnica es importante que la persona practique en su casa sin ayuda de los aparatos, aunque también los hay para uso doméstico para aprender a relajarse.

Según recientes investigaciones, la mayoría de las enfermedades son de origen psicosomático, Todos los trastornos psicoemocionales producidos por el stress debilitan el sistema inmune (defensivo).

De ahí que la práctica regular de este aprendizaje, también es un recurso para preservar la salud.



6.- BIOSÍNTESIS (integración de la vida):

Tres corrientes energéticas de vida que se expresan como

- un flujo de movimiento a través de los músculos;
- como flujo de vida emocional en el NUCLEO del CUERPO, en los órganos profundos alojados en el tronco; y
- como flujo de imágenes, pensamientos y percepciones a través del sistema neurosensorial.

David Boadella, científico británico es el creador de esta disciplina, que en la actualidad representa la corriente terapéutica derivada de los métodos reichianos y neoreichianos (ver psicoterapia de análisis bioenergético).

En 1975 elaboró una terapia fundada en conceptos de la embriología (ciencia que estudia el desarrollo intrauterino).

A través de cada capa embrionaria celular (ectodermo, endodermo y mesodermo), del óvulo fertilizado que dan origen a los sistemas orgánicos, circulan estas tres corrientes vitales mencionadas:

- 1.- “Enraizamiento”: crear raíz, cimiento en el mundo. Ligado a la acción.
- 2.- “Centramiento”: centrarse y expresar las propias emociones.

Ligado al sentir.

- 3.- “Automirarse y mirar al otro: ligado a los sentidos y al sistema nervioso. Ligado al pensar.

El flujo de estas se puede desequilibrar por stress en cualquier etapa de la vida, originando síntomas o enfermedades psicosomáticas relacionadas con las acciones correspondientes a esas zonas corporales. Ejemplo: una interrupción de la corriente de vida ligada al ENRAIZAMIENTO que corresponde a la columna vertebral y a las extremidades, va a generar formas específicas de ACTUAR, SENTIR, PENSAR que están asociadas a algún tipo de enfermedad.

Mediante una retonificación muscular y postural, liberación de la respiración, contacto visual y comunicación, la persona aprende a reconocer y a tomar consciencia de su forma de organizar e integrar sus corrientes de vida que le dan su singularidad energética, sus formas de actuar y su correlación corporal, su capacidad para recanalizar su flujo vital, ya que la misma fuerza que le llevó a enfermarse le lleva a rearmonizarse y a sanarse.



7.- CORE ENERGETICS: Ir al cuerpo como fuente de sabiduría.

Es una de las psicoterapias neoreichianas (ver psicoterapia de análisis bioenergético), que se ha desarrollado con la integración de las investigaciones de la física cuántica.

Esta disciplina es un proceso de transformación que integra cinco niveles de la existencia: el espíritu, la voluntad, el pensamiento, los sentimientos y las emociones y el cuerpo físico.

La meta del programa formativo donde se trabaja a nivel grupal, explorando, confrontando y transformando patrones defensivos de conducta, es liberar y expandir esa energía retenida en el cuerpo, para que la vida espiritual florezca. Y al mismo tiempo, ampliar la capacidad perceptiva y analítica de otros campos de energía más sutiles, como son los chacras (centros de energía psíquica) y aura (campo electro magnético alrededor del cuerpo).

El cuerpo es el más poderoso instrumento para el proceso evolutivo, FUENTE de toda SABIDURÍA, PLACER y CREATIVIDAD que nos lleva a la ESENCIA=CORE y a expandirnos. Esa expansión de la consciencia depende del análisis de los procesos corporales, los sentimientos y emociones SUBYACENTES y los modelos de retención que se expresan en el carácter de cada persona.

8.- GESTALT: Para vivir la propia vida y darse cuenta del “aquí y ahora”

Concebida en Estados Unidos por Friederich -"Fritz"- Perls, psicoanalista de origen alemán (1893-1970), como un método para promover el desarrollo integral de la persona a través del “darse cuenta” de sí misma, con énfasis en lo que está viviendo en ese momento presente, en lugar de enfatizar el origen de las neurosis en experiencias del pasado. “Darme cuenta” de lo que yo siento “aquí y ahora” Y puedo responder a las vivencias inmediatas, en lugar de interpretar verbalmente mi pasado.

“Una persona que no se lleva bien en el presente y no aprendió a resolver los problemas a medida que surgen, tampoco es capaz de llevarse bien con su futuro”.

“Yo vivo mi vida y tú vives la tuya; ninguno de los dos está en este mundo para hacer la voluntad del otro. Tú eres tú y yo soy yo”.

En síntesis: el enfoque de la Gestalt (del alemán que significa “conjunto o todo organizado”) apunta a:

- conocerme mejor



- ver la vida con más claridad
- saber lo que yo quiero
- reconocer mis propios méritos
- sentirme en libertad de ser yo mismo

Una gestalt completa incluye trabajar en detalle lo que aparece en primer plano: lo obvio, la figura y lo oculto: el fondo.

Utiliza técnicas terapéuticas como “la silla caliente o vacía”, análisis de sueños, toma de consciencia de tonos, gestos, posturas. También incorpora elementos del Psicodrama, de la filosofía budista zen y del yin-yang de la cosmovisión china.

9.- PROGRAMACION NEUROLINGÜÍSTICA (P.N.L.)

Toda conducta humana es el resultado de un proceso neurológico de “programación”. Dichos “programas” pueden “desprogramarse”, conscientemente y producir un cambio, “reprogramación”, si es que la persona así lo quiere.

Richard Bandler, matemático, ingeniero en computación y terapeuta gestaltico, junto a John Grinder especialista en lingüística, desarrollaron en Estados Unidos, en los años 70 este modelo de comunicación, cuyo enfoque es identificar y utilizar las pautas de los procesos del pensamiento que influyen en los comportamientos verbales (“lo que digo”) y no verbales (“lo que hago”), como un medio para comunicarse mejor.

Según la P.N.L., cada ser humano tiene su propio “mapa” mediante el cual capta y procesa mentalmente la realidad o “territorio”.

Este “mapa” está constituido por los órganos de los sentidos -como parte de su sistema nervioso- y sus condicionamientos personales.

La información “filtrada por este “mapa”, queda “programada” inconscientemente en nuestra biocomputadora y la persona sin darse cuenta organiza formas de funcionar para conseguir lo que quiere -estrategias- que a veces no resultan, nos frustran y además nos incomunican.

Estos mecanismos pueden ser “reprogramados” de manera que la persona se de cuenta de sus recursos potenciales y tenga la opción de producir un cambio.

La P.N.L. plantea como objetivo la recuperación de cinco libertades CLAVES para crecer:

- 1 - ver y oír AHORA
- 2 - sentir AHORA



- 3 - decir AHORA (en vez de pensar si “debería” o “tendría que” o “podría”, o “si fue” o “si será”)
- 4 - hacer lo que deseo, lo que quiero (en vez de “lo que debo” o “tengo que”) y
- 5 - asumir las posibilidades de cambiar (en lugar de esperar que el cambio venga desde afuera o por situaciones ajenas).

10.- PSICODRAMA: Representar roles de la vida, jugar al teatro de la vida.

Jacob Levi Moreno (1892-1974) psiquiatra rumano, contemporáneo a Freud, desarrolló en Estados Unidos, durante los años 30, esta forma de psicoterapia de grupo, observando a una actriz profesional, que cuando representaba personajes hostiles, conflictivos, desagradables, en su vida privada disfrutaba más. Dedujo que al liberar en escena esos sentimientos, en la vida real emergía su lado positivo.

De ahí, planteó la hipótesis que si un grupo de personas se reunía para dramatizar situaciones que le eran embarazosas, cada una podría expresar sus emociones y sentimientos más libremente que en la vida cotidiana.

En una sesión de psicodrama, las personas del grupo -”actores”- interpretan por turno, situaciones de la vida real que los afectan. Los personajes son distribuidos entre los “actores” por el “director” -terapeuta-. Los roles pueden cambiarse y los participantes pueden observarse a sí mismos en el otro compañero. También existen otros “yoes” auxiliares” de apoyo que ayudan al “actor” cuando no se atreve o le cuesta expresar esos roles. El mecanismo de esta modalidad terapéutica es la catarsis de integración, que permite al “actor” experimentar y liberar emociones intensas, y con ayuda del facilitador interpretar sus actuaciones y darse cuenta de la verdadera naturaleza de sus sentimientos.

La expresión corporal, la presencia apoyadora de los otros compañeros “actores”, la guía del “director” y la creatividad imaginaria de las situaciones, son ingredientes que contribuyen a la germinación de un “yo” más verdadero y consciente.



11.- PSICOLOGÍA HUMANISTA o TERCERA FUERZA o PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL:

La búsqueda de la realización personal es la fuerza motora que está detrás de cada comportamiento humano.

Abraham Maslow (1908-1970), Carl Rogers (1902-1987), Fritz Perls (1893-1970) (ver Gestalt) son algunos de los promotores del Movimiento Humanista surgido en Estados Unidos a partir de los 60, en sus comienzos como un movimiento académico discrepando de los postulados del psicoanálisis y del conductismo de la psicología convencional (teorías que atribuyen a la conducta humana deseos reprimidos en el inconsciente, o temores, o presiones sociales, condicionamientos, inercias ambientales).

Por primera vez la psicoterapia plantea que el curar enfermedades es sólo una parte de las posibilidades clínicas y que el propósito, más allá de estar libre de enfermedades es la búsqueda y la activación del potencial existente en cada ser humano.

Los movimientos y terapias que se inscriben dentro de la psicología humanista son variados, sin embargo su concepción del ser humano es compartida por todos:

- 1.- Dentro de cada ser humano está la sabiduría para alcanzar un estado de salud óptima, y cada uno sabe qué necesita para activar y realizar su potencial.
- 2.- La consciencia como “energía universal”, como materia prima de todo lo existente, también está en nosotros, los seres humanos.
- 3.- Cada uno elige momento a momento su forma de actuar o reaccionar frente a situaciones, esta “responsabilidad” es independiente de nuestros condicionamientos, de las otras personas o de cualquier evento externo del que podríamos aparecer como víctimas (nadie nos “obliga” -aunque pudiese parecer que sí-). Al hacernos “responsables”, de lo que hacemos, nos vamos haciendo LIBRES.

12.- PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL:

Más allá de la personalidad, más allá del tiempo lineal-cronológico: pasado-presente-futuro, del espacio tridimensional: alto-ancho-profundidad. Abriéndose a realidades trascendentales, mediante las potencialidades de la consciencia humana expandida.

Este sistema terapéutico surge en Estados Unidos en los años 60, a partir de la convergencia de grupos de profesionales de variadas disciplinas -medicina, psicología, antropología, física cuántica,



química, biología molecular, arte, místicas espirituales, tradiciones esotéricas- interesados en las capacidades de la consciencia multidimensional, que no tienen explicación científica según las teorías de la psicología convencional (psicoanálisis, conductismo). Es un sistema cuyo propósito es ser un puente entre la ciencia, las prácticas espirituales y psicológicas que intentan responder a interrogantes como:

¿Existen medios para ampliar la consciencia? ¿Es la consciencia algo individual o cósmico? ¿Cuáles son sus potencialidades?

Como disciplina se ocupa del estudio científico de las “metanecesidades” (aspiraciones superiores del ser humano); de la “sinergia” (acción conjunta y sincrónica de las energías) del individuo, la especie, el cosmos; del sentido de la vida y de la muerte a nivel individual; de lo sagrado en la vida cotidiana, de la trascendencia de uno mismo, de las experiencias de éxtasis. Engloba sistemas de pensamiento occidentales y orientales que apuntan a una comprensión del mundo espiritual.

Como psicoterapia se ocupa de la integración de las diferentes dimensiones de la persona, que ella entre en contacto con esas zonas desconocidas de sí mismo, (ese 90% del cerebro que no usamos), que se abra a una posibilidad de autotransformación o realización de las propias potencialidades, sintonizándose a una realidad multidimensional más amplia.

Para esto se vale tanto de los recursos de otras psicoterapias (ver psicoterapias y desarrollo personal), como de rituales chamánicos, relajación, meditación, visualización, sueños, masajes, oráculos (ver tratamientos complementarios y técnicas de auto ayuda).

13.- PSICOSÍNTESIS:

Imaginación y voluntad para cambiar y desarrollar una personalidad armoniosa que expresa libremente sus potencialidades.

El psiquiatra italiano Roberto Assagioli (1888-1974), fundador de la PSICOSÍNTESIS, reconocía la importancia de las experiencias traumáticas de la infancia ya sea olvidadas o reprimidas en el inconsciente, como origen de las neurosis (enfoque freudiano). Sin embargo él creía en un “inconsciente superior”, que permitía el desarrollo de un “yo transpersonal” inspirado e intuitivo que caliza nuestros mayores anhelos de amor, creatividad, belleza,



acción humanitaria, experiencias místicas. Y para acceder a estos espacios, el primer paso era entrar en nuestro “inconsciente inferior” (en la “sombra” -ver psicoterapia de análisis junguiano), ese sótano” donde se guarda todo aquello que nos conflictúa y gasta nuestra energía, para empezar desde allí, a recorrer nuestra “mansión”.

Cada persona, a pesar de sus neurosis, tiene el impulso innato de desarrollar sus aptitudes y su comportamiento es libre, -aunque a veces parase lo contrario- puede elegir lo que quiere y asumir la responsabilidad de sus decisiones.

Como uno de los sistemas de la psicología transpersonal, utiliza variadas técnicas complementarias y de autoayuda (ejercicios de visualización, introspección, meditación, diario de vida), partiendo de la situación existencial del consultante y de una primera fase psicoanalítica, seguida por la activación de las energías espirituales supraconscientes que son las que permiten una transmutación de las energías biopsíquicas que han estado reprimidas.

LA ESENCIA DE LA PSICOSÍNTESIS ES UN PROCESO DE DESARROLLO PERSONAL.

14.- REGRESIÓN O TERAPIA DE VIDAS PASADAS:

“ Muchas vidas, muchos sabios”. Cada vida una lección, aprendiendo ayer y hoy. La vida y la muerte como partes de una continuidad.

Brian Weiss: psiquiatra norteamericano quien desarrolló esta modalidad “por casualidad”. Estaba en una sesión con una paciente bajo sugestión hipnótica, de “volver al momento inicial en que el trauma se originó”. Espontáneamente, ella retrocedió a una vida anterior.

A partir de esa experiencia, Weiss una y otra vez repitió la inducción hipnótica para comprobar científicamente dicha vivencia. Durante ese proceso, la paciente se curaba de esas neurosis que se había resistido a la terapia convencional.

De ahí en adelante Weiss continuó investigando con innumerables casos y en la actualidad él se ha convertido en un famosos escritor y difusor de la TEORÍA DE LA REENCARNACIÓN y de su efecto terapéutico. (“A TRAVÉS DEL TIEMPO”, “LAZOS DE AMOR”)

En la actualidad son numerosos los psiquiatras y psicólogos que están poniendo en práctica este sistema.



El propósito de la terapia regresiva es traer a la consciencia experiencias de encarnaciones anteriores que pueden estar causando malestar en nuestro presente y cuyo origen puede estar en la vida intrauterina o más atrás aún.

Al “revivir” esas experiencias, al integrarlas conscientemente es posible desbloquear y sanar esos traumas. Al mismo tiempo permite explorar y autoconocerse, enfocar desde una perspectiva panorámica los procesos que estamos viviendo y también disolver ansiedades y temores relacionados con la muerte al ver que es parte de la vida.

El proceso de esta modalidad requiere un sólido vínculo terapéutico de sesiones, algunas con regresión, otras con el presente, “desprogramando” y “reprogramando”, aprendiendo y sanando el presente desde el pasado.

2) TÉCNICAS DE DIAGNÓSTICO:

Son métodos para detectar enfermedades que luego podrán tratarse por medio de diferentes sistemas terapéuticos complementarios y también alopáticos (medicina convencional)

- Auroterapia
- Diagnóstico Capilar
- Fotografía Kirlian
- Iriología
- Kinesiología Aplicada

AUROTERAPIA:

Detección del estado de salud mediante la observación del aura. Todo cuerpo, sea éste animado o inanimado, irradia un campo electro magnético, conocido con el nombre de aura: una zona luminosa alrededor de los cuerpos, que puede ser percibida por personas sensibles y también por aparatos especiales (ver fotografía Kirlian).

El aura humana se ve como un resplandor ovalado que rodea el cuerpo, con más intensidad alrededor de la cabeza. Esa luz está compuesta por rayos de siete colores, vinculados a órganos, glándulas y emociones. La forma, intensidad, tonalidad de ellos es propia en cada persona y extremadamente cambiante. La observación de sus características informa del nivel de salud de la persona. Por ejemplo un aura borrosa puede indicar un sistema defensivo débil y un aura oscura alguna enfermedad. Así como un



estado anímico.

La persona diagnosticada puede aprender a trabajar con colores y sonidos para avivar su aura y así mejorar su estado psicofísico, ya que cada color posee características y propiedades específicas que la iluminan y armonizan (ver cromoterapia).

DIAGNÓSTICO CAPILAR:

Detección para identificar el nivel de minerales en el organismo de una persona, mediante un procedimiento multidisciplinario: analista de pelo, laboratorio, médico.

Se toma una muestra de cabello de la nuca, se analiza mediante una técnica electrónica llamada espectroscopía de absorción de átomos. Ésta revela si el cuerpo de la persona ha absorbido minerales dañinos con el uso de tinturas, fijadores u otros productos, también detecta si ha absorbido aluminio de utensilios donde se prepara la comida y también el tipo de contaminación atmosférica de quien está expuesto permanentemente al aire libre en las ciudades.

Este desequilibrio de minerales en el cuerpo puede producir: alergias, cansancio, depresión, trastornos digestivos.

FOTOGRAFÍA KIRLIAN, FOTOGRAFÍA DE ALTO VOLTAJE O ELECTROFOTOGRAFÍA:

Registro fotográfico de la energía o campo electromagnético, o aura que emana un cuerpo humano, animal, vegetal, mineral, u objetos, detectando en el caso del cuerpo humano el estado de salud, anticipándose a la aparición de los síntomas de alguna enfermedad.

Las primeras investigaciones sobre el aura humana fueron realizadas por el químico alemán Barón de Reichenbach, a fines del siglo XIX, quien reconoció una luminiscencia y postuló la existencia de un “cuerpo ódico”. Sus informes se asemejan a las observaciones descritas por el doctor Kirlian.

El científico ruso Semyon Kirlian en 1939 y a raíz de un desperfecto de una máquina en su laboratorio que le produjo un shock eléctrico, descubrió cómo producir esta fotografía que registra el campo electromagnético que irradia cualquier cuerpo u objeto, revelando su nivel energético.

Junto con su esposa investigaron silenciosamente por años. Hasta



que en la década de los 60, sus experimentos comenzaron a ser difundidos tanto por rusos como estadounidenses, interesados en una técnica que pudiera detectar el cáncer en sus inicios o anticipadamente y así prevenirlo.

Se puede fotografiar un dedo, manos, pies y también el cuerpo entero. La información que da la forma y el resplandor alrededor de la figura, determina el nivel de salud. Una luminosidad uniforme y radiante indica salud física y mental, un contorno recortado, algún tipo de trastorno.

En las fotografías de manos y pies, cada dedo está relacionado con órganos y sistemas fisiológicos, y a su vez con estados emocionales de la persona. El diagnóstico se hace estudiando detalladamente los tipos de contorno y según los resultados obtenidos se eligen los tipos de tratamiento adecuados. Por ejemplo si se detectan bloqueos asociados con emociones de rabias, penas, temores, es probable acudir a la terapia floral, a la cromopuntura, a la acupuntura, y también a algún tipo de psicoterapia complementaria. Y volver a evaluar con la fotografía kirliana después de los tratamientos.

IRIOLOGÍA:

El iris del ojo como un mapa del organismo.

Método de diagnóstico clínico basado en la observación del iris de los ojos y sus cambios. El iris revela el estado de salud del organismo y con esta información se puede prevenir enfermedades y además orientar los tratamientos en caso de estar declaradas.

Ignaz von Peczely, médico húngaro del siglo XIX (1826-1911).

Sistematizó la lectura de los ojos. A partir de las observaciones en el iris de los ojos de sus pacientes, constató que cada enfermedad se manifestaba con una marca distintiva en el mismo punto del iris.

Sus investigaciones despertaron el interés de científicos europeos y estadounidenses. En 1950 el médico Bernard Jensen (USA), forma a un diagrama detallado del iris de ambos ojos, ubicando cada parte del cuerpo en relación con cada zona del iris.

Los iriólogos dividen el iris en 6 secciones, vinculadas cada una con órganos y funciones específicas. Y clasifican a las personas en 10 tipos constitutivos según los rasgos característicos de su iris.

Una vez identificadas la anormalidad de las marcas, el iriólogo



prepara el o los tratamientos en base al tipo constitutivo de la persona.

KINISIOLOGÍA APLICADA:

(del griego kinisis=movimiento). Método para detectar y tratar desequilibrios o deficiencias de nutrición y energía, y localizar trastornos orgánicos mediante pruebas musculares.

George Goodheart, quiropráctico estadounidense ideó en 1964 un sistema terapéutico, basado en reflejos musculares.

Cada grupo muscular está vinculado a una parte del cuerpo: aparato digestivo, glándulas, huesos, circulación sanguínea y linfática. Por lo tanto, si la respuesta muscular a las pruebas kinisiológicas es la adecuada, significa que hay un estado de salud en equilibrio.

Si la respuesta es débil, el terapeuta da un ligero masaje a ciertos puntos reflejos, que estimulan la circulación sanguínea y limpian las toxinas acumuladas en los músculos correspondientes. Por ejemplo los puntos de presión correspondientes a los músculos del muslo, se ubican en el límite inferior de la caja torácica.

El organismo conduce una energía invisible, que al igual que la electricidad se distribuye en circuitos que gobiernan funciones corporales.

Por ejemplo: un circuito regula el estómago, otro el hígado, otro el páncreas. El stress puede “fundir un fusible”, esto debilita a la persona ya que consume más energía de la que los circuitos pueden generar. Y si estos desequilibrios energéticos permanecen es factible que se produzcan enfermedades a futuro (ver acupuntura).

Mediante la KINISIOLOGÍA APLICADA se pueden detectar ciertas alergias o intolerancias alimentarias realizando pruebas musculares que darán una respuesta precisa a cada alimento que se examina, así como deficiencias de minerales y vitaminas, aliviar dolores de cuello y espalda y también fobias y temores.

3) TÉCNICAS O TRATAMIENTOS HOLÍSTICOS:

Son técnicas para aplicar los tratamientos. Sus practicantes no diagnostican, ni teorizan sobre el origen de las enfermedades. Son facilitadores valiosos tanto de las Medicinas Naturales como de la Alopática, a la que no pretenden sustituir. Algunos de los más representativos son:

- Aromaterapia



- Auracolor
- Biosónica/Sonoterapia de los Cuencos de Cristal
- Bioterapia Integral
- Cromopuntura
- Cromoterapia
- Gemoterapia
- Geoterapia
- Hidroterapia
- Magnified Healing
- Masoterapias
- Método de Feldenkrais
- Método de Rolf
- Reflexoterapia
- Reiki
- Remedios Florales
- Shiatsu
- Técnicas Respiratorias (Holotrópica, Rebirthing)
- Técnicas Psicoenergéticas: EFT

AROMATERAPIA:

Aromas que acarician el alma. Los aceites esenciales del reino vegetal y su poder curativo.

Nace con el ser humano, ya que las esencias aromáticas de plantas fueron utilizadas terapéuticamente en todas las épocas y lugares.

En la actualidad se aplica en el campo de la medicina, psicología y cosmética.

En 1920, René Maurice Gattefosse, químico francés, a partir de sí mismo (por una quemadura en su mano, la que sumergió instintivamente en aceite de lavanda), comenzó la investigación de los aceites esenciales y acuñó el término de aromaterapia.

La aromaterapia se basa en las propiedades curativas de los aceites esenciales, que son sustancias químicas de altísimo poder curativo, extraídas de los vegetales, que le dan el olor específico a cada planta. Son como su alma misma, que emerge en unas diminutas glándulas distribuidas en los pétalos, hojas, tallos.

Mediante diferentes técnicas -que ya conocían hace milenios los egipcios, chinos, griegos- se extraen dichos aceites, conservándose el aroma y sus propiedades curativas.

Se aplica en forma de masaje, en compresas, baño de inmersión, difusor ambiental, inhalando e incluso hasta ingiriendo en forma



diluida. La inhalación surte efecto inmediato, ya que el olfato es el único de los órganos de los sentidos que está directamente conectado con el sistema nervioso emocional, actuando en los diferentes estados emocionales de la persona, armonizándola. Cada esencia tiene características terapéuticas específicas, algunas son relajantes, otras vitalizantes, refrescantes, antidepressivas, sensuales y antisépticas.

Aplicaciones: dolores de cabeza asociados a la depresión, insomnio, stress. Acné, bronquitis, calambres, artritis, dolores musculares, reumatismo. Incluso inapetencia sexual. Infecciones causadas por bacterias, hongos, virus.

AURACOLOR:

Acción armonizadora y sanadora mediante la irradiación de colores.

El efecto de los colores se ha utilizado en todas las civilizaciones y en la actualidad está científicamente demostrada su eficiencia terapéutica (ver CROMOTERAPIA)

El auracolor es una propuesta de tratamiento complementario que tiene una acción armonizadora y sanadora en diferentes aspectos y áreas de la vida de las personas a cualquier edad. Ayuda a mejorar la interacción con temas escolares, laborales, relaciones afectivas de pareja, familia, amistades. Relaciones con lo material, con la salud.

Pigmentos de colores naturales se envasan en frascos que contienen agua y aceites esenciales como vehículo (ver AROMATERAPIA), esencias de flores (ver REMEDIOS FLORALES) y de gemas (ver GEMOTERAPIA)

El Agua: Nuestro cuerpo tiene 80% de agua. Elemento reconocido por todas las culturas antiguas como nutriente esencial que da vida y como purificador. El agua del frasco pasa a integrarse al agua de nuestro cuerpo.

El Aceite: elemento también considerado sagrado. Nuestro sistema nervioso es rico en elementos grasos, los que entran en resonancia con el aceite contenido en el frasco.

Cada frasco tiene su propio espectro de luz de potente vibración, con propiedades específicas que actúan por irradiación en la persona que lo tiene y en el entorno físico donde está colocado, al batirse el o los frascos que se están usando, se mezcla el agua y el aceite por unos instantes, otro color se origina, potenciándose así



el efecto sanador de las ondas luminosas.

Para las personas que creen en los Ángeles como emanaciones luminosas de la DIVINIDAD, cada uno de estos frascos es como un ángel envasado que está a su disposición.

BIOSÓNICA/SONOTERAPIA DE LOS CUENCOS DE CRISTAL:

La acción biosónica de los cuencos de cristal “afina” el instrumento musical y lumínico que cada ser humano es. Una forma milenaria y renovada de SONOTERAPIA o TERAPIA CON SONIDOS.

Los cuencos de cristal fabricados con sílice pura, fundida a altas temperaturas dentro de un molde, permite que cada cuenco vibre en una nota musical específica.

Al producir los sonidos en el o los cuencos, con una varita especial, los centros de energía biopsíquica, glándulas, órganos, tejidos, células vibran en resonancia y se impregnan de energías luminosas en contacto con los sonidos cristalinos de poderoso voltaje. Esas altas vibraciones sonoras, funcionan por resonancia como “reseteadores” y recodificadores de las frecuencias energéticas, biológicas, emocionales, mentales de la persona que recibe la sesión de biosónica.

Cada célula tiene una frecuencia de vibración, los tejidos son conjuntos de células de una misma nota musical y ellos crean una nueva frecuencia en armonía con la original, los tejidos de una misma frecuencia forman un órgano, que a su vez crea una nueva frecuencia armónica con la original y los órganos constituyen sistemas interconectados que originan nuevas armónicas. Somos SONIDOS y COLORES.

Cuando esas frecuencias de vibración se “desafinan” se produce una pérdida de salud en cualquier dimensión biológica y/o espiritual. Por lo tanto el efecto biosónico de los cuencos de cristal es armonizador y sanador.

BIOTERAPIA INTEGRAL:

Revitalización psicofísica que conjuga técnicas terapéuticas milenarias y recientes, en un proceso personalizado de autoconocimiento que promueve y fortalece la salud.

Desde 1974 María Estela Echenique (terapeuta holística chilena) estudia, practica, investiga e integra diferentes



sistemas terapéuticos holísticos y técnicas de autoayuda que se complementan y potencian entre sí, en lo que ella ha denominado BIOTERAPIA INTEGRAL.

La Bioterapia Integral conjuga: Reflexoterapia, Reiki, Rebirthing, Cromopuntura, Electropuntura, Aromaterapia, Gemoterapia, Remedios Florales (Bach, California, Devas), Medicina China, Naturopatía, EFT. Así como ejercicios psicofísicos, armonización de centros de energía y meridianos, juegos metafóricos y de sincronía, Técnicas de P.N.L., Psicoterapia Transpersonal y Astrología Maya.

Esta complementación facilita el autoconocimiento, activa los RECURSOS INTERNOS, REVITALIZA y POTENCIA la SALUD, colabora en tratamientos preventivos, complementa tratamientos curativos en síntomas y malestares como: alergias, cefaleas, colon irritable, dermatitis, dolores en general.

Especialmente efectiva se ha demostrado la Bioterapia en los tratamientos asociados al cáncer, relajando el sistema nervioso, fortaleciendo al sistema inmunológico -sistema que colapsa con las quimioterapias y radiaciones - junto con vitalizar a la persona como una unidad físico-espiritual, invitándola a conectarse a su mundo emocional, que según las investigaciones de la Psiconeuroinmunología (ciencia médica que estudia la relación entre las enfermedades, la salud y las emociones), hay una relación directa entre emoción y salud o enfermedad.

También la Bioterapia ha sido exitosa complementando a la medicina alopática y a la psicología convencional, en casos de conflictos emocionales, depresión, disfunciones sexuales, incomunicación, duelos, fobias, desmotivación, desorientación, insomnio, stress.

CROMOPUNTURA (COLORPUNTURA ESOGÉTICA):

Tratamiento complementario o herramienta terapéutica que restablece el equilibrio energético del ser humano mediante la aplicación del color en puntos y zonas específicas del cuerpo. Desde tiempos remotos se ha utilizado el color como agente terapéutico. En la antigua China se usaba el rojo para tratar la viruela, escarlatina, sarampión. En India se utilizaban infusiones de color amarillo-dorado para las afecciones cutáneas. (ver CROMOTERAPIA).



En los años 70, Peter Mandel (acupunturista y científico alemán) se convierte en uno de los más reconocidos especialistas en el campo del Análisis de la Emisión Energética del Ser Humano (EEA).

En 1975 crea el Instituto para el Estudio de la Fotografía Energética y la Colorpuntura (ver AUROTHERAPIA y FOTOGRAFÍA KIRLIAN), dando las bases científicas de la Colorpuntura Esogética y del Diagnóstico Terminal Energético a través de la Fotografía Kirlian.

Esta técnica se basa en la concepción del ser humano como átomos de luz.

Toda enfermedad es el resultado de un desequilibrio energético-luminoso. Las células se comunican entre sí mediante fotones (partículas subatómicas luminosas). Por lo tanto cuando un punto del cuerpo recibe un color determinado activa a nivel memoria celular, ADN, la información de salud, el equilibrio luminoso que ese grupo de células había perdido. Restablecer el equilibrio energético es el propósito principal de esta actualísima y milenaria PUNTURA (ver ACUPUNTURA). En lugar de utilizar agujas, se utilizan diferentes cristales manufacturados en laboratorios, con punta piramidal y de colores específicos, que se insertan en un lápiz-linterna como fuente de luz, proyectándose el haz de color a los puntos y a las zonas que se tratan.

Según Peter Mandel, toda enfermedad comienza por un desequilibrio en el sistema energético, luego se desarmoniza el sistema nervioso y endocrino, (todavía la enfermedad no se materializa), recién en la etapa tóxica se hace presente, cuando ya el daño celular se ha producido. Y por último la fase degenerativa cuando las células están “negras”, la dificultad para restablecer el equilibrio luminoso energético es mayor.

Para cada una de estas fases hay indicaciones y tratamientos específicos de puntos y zonas determinadas. Demás está decir que la PREVENCIÓN es clave, ya que el tratamiento da resultado casi inmediato en la primera etapa.

- CROMOTERAPIA:

Terapia por medio del color. Cada centro energético o chakra del cuerpo humano tiene su correspondencia con los colores visibles del espectro luminoso y cuando el cuerpo entra en contacto con ellos, actúan por resonancia, ayudando a restablecer el equilibrio energético (ver AUROTHERAPIA).



Este arte terapéutico se cultivó en sanatorios y templos de milenarias y diferentes civilizaciones (ver CROMOPUNTURA) tanto de Oriente como Occidente y también en las culturas de todo el continente americano: Hopis, Sioux, Mayas, Incas, Aymaras, Mapuches. Onas.

A partir del siglo XIX, un médico danés comenzó la investigación científica de los efectos del color en personas enfermas. Se pudo determinar que el rojo estimulaba la glándula hipófisis, que al actuar sobre el sistema nervioso, vitalizaba a todas las glándulas del sistema endocrino, claves para la salud. Este tratamiento fue exitoso en personas deprimidas e hipocondríacas.

En 1929 en el laboratorio de Chandrah-Bose de Calcuta, se experimentaba con cromoterapia, utilizando cristales de colores (ver COLORPUNTURA), mediante los cuales se irradiaba luz a la zona enferma.

En Rusia se comprobaron las propiedades analgésicas, hipotensoras -que bajan la presión- y vasodilatadoras del azul y se propagó su uso en la terapéutica clínica.

Un tratamiento de cromoterapia puede realizarse mediante instrumentos emisores de color, durante lapsos crecientes y decrecientes, pues un ritmo irregular preciso es más eficiente. El tiempo total de exposición a la luz terapéutica en cada sesión es de 19 minutos y 45 segundos, momento que puede ser potenciado con ciertas músicas que refuerzan los colores, ya que cada nota musical tiene su equivalente luminoso.

También se prescriben alimentos, ropas, ambientes de ciertos colores, como también esencias que se obtienen al colocar agua destilada a la luz solar directa, dentro de una botella de cristal de color, la que puede beberse o usarse en pequeñas cantidades en baños de inmersión al que se le han agregado esencias aromáticas (ver AROMATERAPIA y AUROTHERAPIA).

Aplicaciones: en todo tipo de trastornos: orgánicos, emocionales y mentales, como un valioso complemento de otras técnicas y de la medicina alopática.

- GEMOTERAPIA: Poder curativo energético vibracional de gemas y cristales.

El reino mineral ha sido desde siempre un aliado para los seres humanos, ya que nuestro cuerpo está compuesto de los mismos minerales que existen en el planeta Tierra.



La sabiduría ancestral de todas las civilizaciones conocía esta información. Así fue que utilizó piedras comunes, piedras preciosas, cristales en construcciones, joyas, talismanes, utensilios varios. También la medicina ayurvédica y la astrología hindú. estudiaba la correspondencia entre las fechas de nacimiento, las gemas, los planetas, el Sol,

Cada tipo de gema tiene una frecuencia vibracional determinada, poderes energéticos específicas que actúan por resonancia sobre los centros de energía o chakras -que al igual que los meridianos (ver ACUPUNTURA) son invisibles- y también sobre los órganos. El patrón molecular vibratorio, propio de esa o esas gemas se transmite a nivel biomolecular a las estructuras minerales que tenemos en el cuerpo, produciéndose naturalmente una reorganización celular, que va reparando los órganos dañados. Una aplicación de la gemoterapia es por medio de esencias o elixires de gemas que se preparan colocando una o varias gemas en agua destilada o de manantial, dejándolas al sol por varias horas. Las propiedades se transfieren al agua, en otras palabras, el agua queda programada con dicha información energética. Luego se envasa en botellas de color ámbar y se bebe o también se pone en pequeñas cantidades para baños de inmersión.

Otra aplicación es ponerse las piedras en diferentes partes del cuerpo, o tomarlas en la mano, llevarlas en el bolsillo o simplemente dejarlas en algún lugar del espacio en que vivimos. Los electrónicos son quienes mejor han comprobado las características de los cuarzos. Estos son utilizados en instrumentos de alta tecnología, por la regularidad y precisión de su vibración ante un estímulo eléctrico. Sus estructuras moleculares están formadas por átomos dispuestos en redes ordenadas con precisión matemática. Es la estructura más ordenada que existe en la naturaleza, por eso actúa como un perfecto “afinador”, purificador y amplificador no sólo del organismo, sino también de las emociones, de los pensamientos, de los ambientes y de los objetos.

Un terapeuta experimentado y sintonizado con los cristales, puede ayudar mediante ellos a liberar formas de pensamiento y emociones “negativas”, que se enquistan en el cuerpo de la



persona que consulta, produciéndole malestar y enfermedades, muchas de ellas “de causa desconocida...”

- GEOTERAPIA: El poder curativo del elemento Tierra.

La GEOTERAPIA es uno de los tratamientos complementarios más utilizados por la MEDICINA NATURISTA o NATUROPATÍA. (Ver NATUROPATÍA).

El poder sanador de la tierra ha sido conocido y usado en todas las culturas, por sus propiedades analgésicas, antiinflamatorias, antisépticas, cicatrizantes, refrescantes, vitalizadoras.

Aplicaciones de uso externo: (pueden ser frías o calientes según el caso).

En forma de cataplasmas o compresas y baños, usando barro de origen termal o preparado con tierra arcillosa. Este posee minerales que actúan como imanes, atrayendo al exterior -extrayendo- toxinas del organismo y al mismo tiempo que el organismo absorbe los minerales que necesita.

Las compresas, indicadas en dolores agudos congestivos, abscesos, contusiones, llagas, mordeduras, picaduras. Inflamaciones como acidez, apendicitis, colitis, fiebre, hepatitis, gastritis, pancreatitis, putrefacciones intestinales, úlceras.

Los baños (en casa o en termas) en casos de anemia, afecciones cutáneas, afecciones reumáticas, desmineralización -osteoporosis-, toxinas varias.

Aplicaciones de uso interno: Gran depurador y vitalizador del organismo. Se ingiere en mínimas dosis (la punta de una cucharadita de café), tomándolo en ayunas, diariamente, acompañándose durante los días que dure esta medicación, de una dieta naturista, abundante en agua, frutas, verduras, cereales y eliminando alimentos de origen animal. Sus propiedades e indicaciones son vastísimas: desde un simple resfrío hasta cáncer. Incluyendo estados depresivos por falta de litio; la tierra es rica en este elemento y actúa eficazmente en el organismo, compensando en forma natural dicha carencia.

- HIDROTERAPIA: El poder curativo del elemento Agua.

Procedimiento terapéutico guiado por un criterio naturista.

La HIDROTERAPIA es una de las terapias complementarias más utilizadas dentro de la MEDICINA NATURISTA o NATUROPATÍA (ver NATUROPATÍA).



El poder del agua como fuente de bienestar y agrado, y como agente curativo natural, nació con el ser humano, incluso con el reino animal. Siempre se supo que el AGUA es la ESENCIA de la VIDA.

Los templos griegos consagrados al dios de la medicina fueron construidos en las cercanías de manantiales de aguas termales, conocidas por sus virtudes terapéuticas.

También las culturas pre-incaicas, incaicas, aymaras y otras en Sud América, rendían culto a las divinidades del agua por sus poderes vitalizantes, lo mismo que los mayas y aztecas en mesoamérica (temazcalli un tipo de baño a vapor) y los hopis y sioux en Norteamérica. En Oriente, Medio Oriente, Europa los baños a vapor era una costumbre muy difundida como fuente de bienestar y salud. Y en la actualidad son numerosos los balnearios hoteles tanto en Chile como en otros países donde se utiliza el uso de aguas minerales y termales con fines curativos.

Sebastian Kneipp (1821-1897) monje dominico de Baviera fue uno de los precursores de la HIDROTERAPIA moderna, quien sostenía que el organismo tiene la capacidad de autorregularse y curarse por sí solo y que el agua es el medio fundamental de dicho poder. El tratamiento incluye innumerables aplicaciones que podemos clasificar:

- 1) Según el estímulo térmico desde menos de 25° a 42°.
- 2) Según el modo de aplicación:
 - externamente (lavados y fricciones, envolturas y compresas, baños, duchas, vapor).
 - internamente (enemas, bebidas, caldos infusiones, jugos, inhalaciones)
- 3) Según la extensión del estímulo sobre el cuerpo: parciales (asiento, pies, brazos), semicupio (mitad inferior del cuerpo) y totales. Si el agua contiene alguna sal, planta, aroma se denomina medicinal.

Todas las formas de la hidroterapia promueven la relajación y la revitalización de la persona, aliviando los síntomas de decaimiento, ansiedad, depresión, stress, así como dolores de espalda, trastornos articulares y reumáticos, trastornos digestivos y cutáneos, lesiones musculares, trastornos menstruales, anemias, asma.

Cada una de las aplicaciones tiene indicaciones específicas para cada caso, como también contraindicaciones. La regla de oro es



moderación y buen juicio.

- **MAGNIFIED HEALING:** Curación energética

Rey Gisele King y Katryn Anderson mujeres estadounidenses canalizaron en Miami esta modalidad sanadora de la Maestra Ascendida, Kwan Yin quien representa para los budistas, el aspecto femenino de Buda y que en Oriente es la Diosa de la Misericordia y de la Compasión.

El propósito del Magnified Healing es colaborar tanto en los procesos curativos individuales como grupales y planetarios, incrementando una mayor expansión de la consciencia.

- **MASOTERAPIA:**

Conjunto de diferentes técnicas de masaje corporal que conforman un arte terapéutico que favorece y mantiene la salud, relajando y vitalizando. Esto es armonizando el cuerpo y la mente de quien se trata.

Hipócrates (padre de la medicina occidental) en el siglo V AC escribió que el “camino a la salud consiste en recibir todos los días un baño perfumado y una fricción con aceite”. En Medio Oriente y Oriente la práctica del masaje con aceites perfumados formaba parte de su sabiduría de vida.

Per Henrik Ling, gimnasta sueco, popularizó en Europa del siglo XIX los masajes, formulando lo que hoy se conoce como masaje sueco, que combina las prácticas antiguas con ejercicios musculares.

George Downing, masajista estadounidense, escribió en 1970 El Libro del Masaje, un manual práctico acerca del tema que contribuyó en Occidente a la evolución del masaje con fines curativos.

La eficacia del masaje se atribuye a sus propiedades relajantes y lenitivas (calmante y suavizante de la piel), así como el contacto físico que responde a esa necesidad vital de ser tocados.

El masaje tradicional consta de cuatro técnicas básicas: fricción, presión, percusión y amasamiento. Generalmente en cada sesión se emplean las cuatro y aunque la molestia esté en una zona específica, se trata todo el cuerpo. De esta manera al finalizar la sesión la persona siente un bienestar general, debido a la profunda relajación muscular que experimenta, más aún si se han utilizado aceites esenciales (ver AROMATERAPIA) y la música adecuada.



MASAJE ESALEN:

Enfatiza la calidad del tacto, las sensaciones y el contacto interpersonal, como una forma de autoconocimiento.

DO-IN = “Gestos que conducen a la Vía” o (DIGITOPUNTURA): automasaje en determinados puntos relacionados con los meridianos o canales de energía. (ver MEDICINA CHINA Y ACUPUNTURA)

MASAJE TAILANDÉS o NUAD-BO-RARN:

Atribuido al médico de Buda, 500 años AC.: combinación de presiones rítmicas subiendo y bajando suavemente por los meridianos, utilizando pulgares, manos, pies y codos.

SHANTALA:

El arte de tocar al recién nacido mediante masaje. Frederic Leboyer, médico obstetra francés, precursor del parto sin dolor. Aprendió en India este milenar masaje transmitido de madres a hijas y lo trajo a Occidente.

SHIATSU:

Técnica curativa basada en el masaje

Shiatsu en japonés significa “presión con los dedos”. Sin embargo en esta técnica se aplican las palmas de las manos, los antebrazos, los codos, las rodillas y los pies en puntos o tsubo distribuidos a lo largo de los meridianos del cuerpo, para estimular el flujo de energía vital (chi) que circula dentro de ellos.

A diferencia de la ACUPUNTURA, que se ha convertido en una especialidad médica, el SHIATSU y la DIGITOPUNTURA se han transmitido por tradición oral durante siglos. Recién a comienzos del siglo XX y gracias a Tokujiro Namikoshi, quien difundió sus beneficios, ha obtenido reconocimiento como una forma de terapia. Esencialmente es una técnica preventiva, pero también es eficiente en dolores de cabeza, espalda, muelas, tensiones musculares, trastornos digestivos, stress, insomnio y refuerza el sistema inmunológico, favoreciendo la producción de endorfinas (analgésicos naturales del organismo).

Está contraindicado en casos de inflamación, infección, fracturas o hernia de disco, cáncer y también para quienes están bajo tratamiento de corticoides u otros medicamentos esteroides...

TUI NA = “empujar y pellizcar” o digitopuntura china. Utiliza



dedos y manos en diversas posiciones para estimular el flujo de energía a lo largo de los meridianos.

- MÉTODO DE FELDENKRAIS:

Autoconciencia de la imagen corporal y movimiento. Capacidad para reaprender nuevas pautas de expresión de sí mismo mediante movimientos

Moshe Feldenkrais (1904-1984), biólogo y físico judío ruso, quien a raíz de un accidente en una de sus rodillas, comenzó a investigar el movimiento muscular desde un enfoque físico matemático, con el propósito de resolver su lesión. Desarrolló un método práctico y una teoría del aprendizaje y el funcionamiento del movimiento humano.

Su método consiste básicamente en dos técnicas: reconocimiento cinético o kinestésico (movimiento): la persona se hace consciente de cómo se mueve y descubre otras posibilidades de movimiento. E integración funcional para reorganizar los movimientos

MÉTODO DE ROLF O ROLFING:

Un medio para mejorar la postura corporal a través del movimiento

Ida Rolf, doctora en Bioquímica, creadora de esta técnica de masaje al tejido conjuntivo y muscular para reeducar posturas que pueden afectar la salud, especialmente el estado emocional que es visto como una proyección corporal y al cambiar ese desequilibrio estructural del cuerpo, se produce una armonización psicológica que incide en la salud.

TRES son las ideas básicas del Rolfing:

- 1) el cuerpo de la mayoría de las personas está desalineado en relación a la fuerza de gravedad.
- 2) el ser humano se desempeña en forma más armónica si está alineado con el campo gravitacional del planeta.
- 3) el cuerpo es modelable y es posible realinearlo con la fuerza de gravedad en todo momento.



REFLEXOTERAPIA (PODAL=PIES)

Masaje en los pies con fines curativos. Los pies como espejos (REFLEJO=REFLEXO) de la Salud.

William Fitzgerald, médico otorrinolaringólogo estadounidense. A principios del siglo XX, introdujo en Occidente la “TERAPIA DE ZONAS”, basada en un milenarior masaje en los pies, practicado por chinos, egipcios, tibetanos, griegos, indios de India, indios de Norte, Centro y Sud América.

Hace 5000 años o más, los chinos crearon un sistema filosófico terapéutico de “correspondencia”, donde cada órgano tiene su “reflejo” en ciertas zonas y puntos ubicados en los pies, manos, cabeza, orejas, pene, lengua.

En la década de los 30, las investigaciones del doctor Shelby Riley y la fisioterapeuta Eunice Ingham ampliaron estos descubrimientos de las zonas reflejas y dieron los cimientos científicos de la actual Reflexoterapia, como un método específico de MASAJE TERAPÉUTICO REFLEJO, concentrado casi totalmente en los pies.

En los pies se encuentran los TNL (terminales nerviosos libres), donde cada órgano se refleja. Por lo tanto, cada pie es un MAPA de todo el cuerpo.

Mediante esta técnica se detectan donde están las energías bloqueadas (la persona puede sentir una molestia o dolor en puntos o zonas del pie al ser presionado) indicación que la energía vital se ha estancado en uno o más centros de energía (chakras), en los circuitos de circulación de energía (meridianos) y en los sistemas fisiológicos, glándulas, órganos, vísceras, tejidos, células. Dichos bloqueos o “nudos” energéticos correspondientes a zonas específicas del cuerpo son liberados con el masaje.

Sirve como método de PREVENCIÓN, DETECCIÓN y CURACIÓN... Y por su alta eficiencia en los niveles FISIOLÓGICO, EMOCIONAL y ESPIRITUAL, se le considera un apoyo a la Medicina actual.

CONTRAINDICACIONES:

- 2 o 3 primeros días de la menstruación de la consultante y/o terapeuta
- embarazo de la consultante y/o terapeuta
- enfermos crónicos del corazón y en casos de trombosis
- Herpes Zoster
- en púberes



REIKI o SISTEMA USUI DE IMPOSICIÓN DE MANOS: Ki= energía... LUZ, Rei= Universal

Técnica de traspaso de Energía Cósmica, principalmente a través de las manos, sistematizada en 3 niveles por el teólogo y médico japonés MIKAO USUI, quien a fines del siglo XIX y tras años de búsqueda en los manuscritos de un discípulo de Buda y luego de un ayuno retiro por 21 días, recibió la iniciación para transmitir energía y también para capacitar a otros en ser canales de la Energía Universal.

El Reiki llegó a Occidente a través de sus discípulos: Dr. Chujiro Hayashi, Hawayo Takata y Phyllis Lei Furumoto.

El fundamento de Reiki es que TODO ES ENERGÍA, todos los seres y objetos son energía y todos estamos interconectados. El Reiki canaliza esta energía disponible en el universo, a través del Reikista, quien la transmite por medio de sus manos, sus ojos, su respiración a zonas específicas del cuerpo: centros de energía=chakras, glándulas, órganos), en el caso de seres humanos; también funciona en animales, vegetales, minerales, objetos.

REMEDIOS O FLORES DE BACH: Las esencias florales, poderosas y sutiles sanadoras

El Dr. inglés Edward Bach, (1880-1936) A partir de 1917 comenzó a investigar una forma diferente de curación. Convencido que toda enfermedad tenía un origen emocional, era un “dolor del alma”, buscaba soluciones holísticas.

Dos principios básicos guiaron a Bach:

- 1) ir a las causas de la enfermedad, en lugar del efecto=síntoma de la enfermedad y
- 2) curar amorosamente, sin agredir.

Las 38 Esencias o Remedios Florales que él sistematizó, tratan a la persona en su totalidad y no sólo los síntomas de su enfermedad.

Todo desequilibrio físico responde a un desequilibrio emocional y para cada desequilibrio la naturaleza ha creado un remedio, preparado de una planta medicinal, luz solar y agua de manantial. En la actualidad las Flores de Bach se han popularizado y se utilizan ampliamente tanto por las Medicinas de Alternativa como la Medicina Alopática.

Durante los últimos años, otros investigadores han ampliado el registro de esencias sanadoras. Existen cientos y miles de flores



investigadas, incluso están las Flores de Chile y las del Desierto. También se ha investigado desde 1980 cómo ocurre el proceso de curación, tanto en la dimensión biológica como energética.

TÉCNICAS RESPIRATORIAS

RESPIRACIÓN HOLOTRÓPICA o HIPERVENTILACIÓN:

Más allá de la dimensión consciente.

Técnica Respiratoria desarrollada por el médico checoslovaco estadounidense Stanislav Grof (considerado uno de los pilares Psicoterapia Transpersonal). junto a su esposa Christina, investigando desde los años 60 los niveles de la consciencia humana y cómo aplicar terapéuticamente esos descubrimientos.

La Respiración Holotrópica se basa en la capacidad para revivir emociones y sensaciones físicas experimentadas en diferentes momentos de la vida, llegando al nacimiento, a la etapa fetal, y otras anteriores, incluyendo realidades mitológicas y arquetípicas desconocidas.

Mediante una respiración catártica, músicas evocativas, diferentes sonidos, expresión corporal y artística, las personas pueden llegar a zonas profundas de su psique, activando el potencial autocurativo y transformador de conflictos psicológicos y de enfermedades. Esta expansión de la consciencia, rastrea las cargas emocionales más traumatizantes, y las lleva al consciente, donde pueden resolverse.

Grof distingue 3 niveles básicos en la psique humana:

1) el biográfico: primera y segunda infancia y vida posterior
2) el perinatal: antes, durante y después del parto, donde se distinguen 4 modelos experimentales llamadas MATRICES PERINATALES BÁSICAS, cada una de ellas asociadas a un período específico del parto.

3) el transpersonal: se experimenta la propia psique como una manifestación cósmica, más allá de cualquier límite.

Según los Grof, un gran número de enfermedades diagnosticadas como “enfermedades mentales” son crisis o emergencias espirituales, que al ser comprendidas e integradas conscientemente, pueden ser curadas, produciendo una transformación personal.



REBIRTHING=RENACIMIENTO o RESPIRACIÓN CONSCIENTE:

Renacer e integrar.

Leonard Orr, creador e investigador desde los años 70, de esta técnica terapéutica de autoconocimiento, basada en el principio de RESPIRACIÓN CONSCIENTE y PENSAMIENTO CREATIVO, para “vivir y sentir más”, desprogramando de la “memoria celular” patrones limitantes adquiridos en el momento del nacimiento, según palabras de Orr : “trauma de nacimiento” y su respectiva “urgencia de muerte”, como también los condicionamientos de la “desaprobación parental” y la educación institucionalizada (jardines, escuelas) que han distorsionado y opacado nuestra vida.

En el momento del nacimiento hay dos opciones: vivimos o morimos...Con la primera INHALACIÓN el instinto de vida triunfa, la criatura “no sabe respirar”, sin embargo lo hace para vivir. Hay dolor al llenarse sus pulmones de aire y esta experiencia biológicaemocional queda registrada en la memoria celular como: “respirar, vivir es doloroso”... o “la vida es lucha...”la vida es difícil...la vida es esfuerzo”... Mientras más complicada es la forma de nacimiento, más patrones limitantes de escasez se codifican en cada célula.

Gracias al método desarrollado por Leonard Orr, quien a su vez fue discípulo de grandes maestros yoguis de la India, tenemos el poder de transformar esos “programas” que nos estancan y reemplazarlos por otros que nos vitalizan y nos permiten conectar con ser el SER DIVINO que somos.

“Rebirthing es respirar y pensar conscientemente para VIVIR y SENTIR MÁS; es navegar en el SER más allá de las palabras...”

“Yo descubrí el PODER y el ESPÍRITU de la RESPIRACIÓN en 1975. Me di cuenta cabalmente de lo que estaba haciendo en 1975, enseñando a respirar a otra gente.

Lo mejor es tener un maestro o instructor privado. Miles de doctores, psicólogos, profesionales de la salud, maestros están usando la Respiración Consciente en su trabajo. Comencé enseñando a alumnos y luego entrené instructores de este método. Más tarde entrené entrenadores de instructores



y, finalmente entrenadores de entrenadores. No he llevado una estadística, pero estimo que hay más de 100.000 instructores y que más de 10.000.000 de personas lo han aprendido”.

(“EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE PARA TODOS”. Leonard Orr / CS Ediciones 1991 Buenos Aires)

www.rebirthingbreathwork.com

TÉCNICAS PSICOENERGÉTICAS:

EFT: Emotional Freedom Technique basada en golpeteos y presiones en los meridianos de acupuntura, integrando contenidos y procedimientos de PNL y kinesiología aplicada para LIBERAR DEL CUERPO emociones que producen desequilibrio energético.

Desarrollada por un ingeniero de Stanford, California, Gary Craig, como una versión sencilla de las Técnicas PSICOENERGÉTICAS, desarrolladas desde los años 60 por el doctor George Goodheart, al descubrir el alivio de dolores en sus paciente, tocando ciertos puntos específicos del cuerpo.

TFT o TERAPIA DEL CAMPO DE PENSAMIENTO es el origen de todas las Psicoterapias basadas en los meridianos de energía, con la integración de Kinesiología Aplicada, PNL, Física cuántica, Biología Molecular.

En 1973 el doctor John Thie desarrolló junto al doctor y kinesiólogo Goodheart un sistema llamado “TOUCH FOR HEALTH”, combinando Medicina China con técnicas occidentales

En los 80, el kinesiólogo y psiquiatra John Diamond escribe acerca de las energía sutiles que recorren el cuerpo y utiliza en su consulta estas prácticas. Introduce el Test de Resistencia Muscular de la Kinesiología Aplicada, par evaluar el flujo de la energía en los meridianos.

También el psiquiatra Roger Callahan junto a Diamond descubre que al golpetear o presionar ciertos puntos se liberaban ansiedades, recuerdos dolorosos, fobias etc.

Callahan desarrolla su técnica de TFT y contra toda hostilidad dentro de su propia profesión.

Finalmente Gary Craig, simplifica está Técnica, con EFT

www.psiconeergeticas.com