



**Liderazgo
y Mercadeo.com**
www.liderazgoymercadeo.com

RECOPILACIÓN DE
ARTÍCULOS
DE
SALUD



En Buenas Manos

Salud y terapias naturales

<http://www.enbuenasmanos.com>



Indice de Contenidos

A Partir de las Siete de la Tarde	4
Actitud Positiva: 10 Consejos	6
Actividad física y salud.....	8
Alimentación y Placer.....	10
Beneficios del yoga I.....	12
Como dormir bien.....	14
Cómo no Aplazar lo Esencial.....	15
Cómo Relajarse y Evitar la Tensión.....	17
Consejos para Disfrutar de una casa Sana	18
Consejos para la Práctica de Actividad Física.....	21
Cuida tu Cuerpo	23
Dejar de fumar, paso 1: Reflexión	25
Dejar de fumar, paso 2: Humildad	27
Dejar de fumar, paso 3.....	28
Dejar de fumar, paso 4 Inmersión.....	30
Disfruta de las Pequeñas Cosas.....	31
Domobiótica y Calidad Ambiental	32
Educación Corporal, Nuevo Enfoque de la Educación Física	33
Ejercicio previo a las visualizaciones.....	35
El Aspecto Psicológico de la Práctica Deportiva	37
El Coaching.....	39
El cuarto chakra, Anahata.....	41
El Estrés Facilita el Acopio de Grasa en la Cintura	42
El éxito del Tai Chi	43
El masaje tradicional Tailandés	43
El Oligoelemento Litio	45
El primer Chakra, Muladhara	46
El Quinto Chakra, Vishuddha.....	47
El Segundo Chakra, Swadisthana	48
El Séptimo chakra, Sahasrara o Sahasara.....	50
El Sexto Chakra, Ajna.....	51
El tercer Chakra, Manipura	53
Encuentra tus fuentes de Energía	55
Estar Sano o Enfermo es una Opción Personal	58
Inteligencia Sexual: Como descubrir nuestros deseos y disfrutarlos en Pareja.....	61
La Contaminación Electromagnética y Entorno.....	64
La cromoterapia o la importancia de los colores	66
La Postura Ideal para escribir en Teclados	67
La Relajación Consciente	69
La Salud y la Opinión de la Macrobiótica.....	70
La salud y la visión de la Ergonomía.....	72
Las Contradicciones Sexuales.....	74
Las Vitaminas, Características y Beneficios	76
Los Chakras	78
Musicoterapia.....	80
Obesidad ¿versus adicción?.....	82
Obesidad, ansiedad por la comida y Los oligoelementos Zinc-Níquel-Cobalto	85
Qué pasa cuando Mejoramos Nuestra Nutrición	86
Respirar Suave y Naturalmente	90
Terapias corporales	92
Terapias Orientales.....	94
Vitamina E.....	95
¿Cómo elegir una silla Ergonómica?	97

¿Qué es la Sensación de Felicidad constante? 99
¿Qué Significa estar Sano? 101

A Partir de las Siete de la Tarde

Desde el latir de nuestro corazón, hasta el movimiento lunar cada veintiocho días, la vida y los seres vivos, estamos naturalmente sometidos a los ciclos biológicos.

Nuestros órganos también se ven regidos por un reloj interno, según el cual hay momentos de máximo rendimiento y actividad, y otros de reposo de su energía.

En la medicina tradicional china, es de siete a nueve de la noche (hora solar), la franja horaria en la cual el estómago se encuentra en un momento de mínima energía, este es el motivo por el cual se puede sentir la necesidad de ingerir algún alimento, y es este el periodo de tiempo más equilibrado y saludable para cenar, pues el sistema digestivo necesita recibir alimentos para equilibrarse. En nuestra cultura es la cronobiología la rama que estudia los ciclos vitales que rigen el organismo de los seres vivos.

Invertir el orden alimenticio, haciendo desayunos más variados y generosos, y cenas más moderadas, es entrar en armonía con nuestro reloj interno, pues es por la mañana cuando todos los órganos están plétóricos y necesitados de un buen desayuno, y es a partir de las siete de la tarde que todo nuestro organismo, (aunque no nos demos cuenta), se empieza a preparar para el reposo, enlenteciéndose su metabolismo.

Un antiguo aforismo refleja con mucha gracia y sabiduría este concepto:

"desayunar como un príncipe, comer como un burgués y cenar como un mendigo".

Además de cenar moderadamente, cenar temprano garantiza una mejor digestión y asimilación de los alimentos, evitando sobrecargar al hígado, padecer hinchazones y flatulencias y trastornos del sueño.

Comer más a menudo mantiene el nivel de glucosa en sangre más constante, evitando los momentos de desánimo y cansancio que a veces se tienen unas horas después de comer, es necesario para ello parar un momento y hacer un bocadito a media mañana y otro a media tarde(¡a parte de las tres comidas principales, claro!).

El hábito de merendar una pieza de fruta, un puñadito de nueces y avellanas, y/o un yogurt, nos hará sentirnos con más ánimos durante la tarde y resulta más fácil cenar menos cantidad.

¿Qué alimentos son más aconsejables para cenar?

Para empezar, no es aconsejable repetir lo mismo que al mediodía, (si ha sobrado se guarda para el día siguiente), pues necesitamos hacer una dieta variada, y prescindir de embutidos y fritos que dificultan mucho más la digestión durante las horas nocturnas.

Escoger frutas de la estación, lo más maduras posibles,(y si está al alcance de cultivo biológico), con yogurt o kéfir, o un poco de pan dextrinado con requesón. Es la alternativa más sana y depurativa, ideal para personas que necesitan eliminar líquidos y desintoxicar el organismo.

Los cereales integrales nos ayudarán a conciliar el sueño, su riqueza en vitaminas B nutren y calman el sistema nervioso, siendo el grupo de alimentos recomendable en caso de nerviosismo o dificultades para dormir. El cereal más dormilón es la avena. Podemos comprarla en forma de sémola o en copos, y hacer ricas sopas con ella.

Una fórmula infalible para combatir el insomnio es hervir copos de avena en leche de avena (de venta en tiendas de productos naturales), a fuego lento, cuando ya están cocidos se toma esta sopa para cenar, es muy relajante e inductora del sueño.

El arroz integral es una perfecta opción para la cena, es un buen diurético natural y combinado con un poco de ensalada es un plato muy equilibrado. Los cereales consumidos en grano (mijo, quínoa, trigo, etc.) nutren y no engordan, sobretodo si respetamos la máxima de "masticar los líquidos y beber los sólidos", cada bocado de cereal puede ser masticado de treinta a cuarenta veces, contar las veces mientras se mastica es una forma de tomar conciencia de ello. Y al masticar mejor se necesita comer menos para sentirse saciado.

Para aquellas personas que deseen mantener la línea o perder algún quilito, la cena es la comida del día más importante a tener en cuenta, pues el metabolismo se ha enlentecido y no se quema tan fácilmente lo comido, habiendo mucha más facilidad para acumular grasas. El consumo de proteínas (huevo, queso fresco, un poco de legumbre, tofu, carne de ave o pescado) ayuda a quemar grasas, procurando cocinar con poco aceite y siempre acompañada de un plato de hortalizas frescas.

La propuesta

La propuesta es una invitación a la auto-observación de nuestro cuerpo y forma de sentirnos.

Os propongo observar la relación entre como cenáis y como os levantáis al día siguiente;

¿Cómo tenéis la boca, amarga, o pastosa?

¿Cómo estáis de humor, malhumorados o alegres?

¿Cómo sientes el cuerpo, pesado o vital, con ganas de empezar el día?

No solemos relacionar lo que cenamos, con cómo nos sentimos al iniciar el día, y la verdad es que cenar de forma sana, pronto y con moderación aporta ligereza física y mayor alegría interior al levantarnos para afrontar el día.

Os invito a probar la sensación de experimentar y cambiar aquellos hábitos por otros que potencian la salud, la energía, y la alegría de vivir.

Actitud Positiva: 10 Consejos

La actitud que tomas frente a los problemas o sucesos que se te presentan cotidianamente es finalmente la que determina la dimensión e importancia de los mismos. Recuerda que hay dos formas de ver el vaso: medio lleno y puedes alegrarte al observar la mitad llena o puedes preocuparte por la mitad vacía. Esto no es ni más ni menos que una cuestión de dos actitudes antagónicas: la positiva y la negativa. Sin dejar de ser realista o soñador, **puedes transformarte en una persona más positiva y creativa para vivir las circunstancias de una manera menos traumática y más relajada.**

Por eso, para dejar de ver todo negro y cultivar una verdadera "actitud positiva", se han propuesto **10 reglas de oro** que, si se siguen al pie de la letra, harán de ti una nueva persona:

Relájate y respira profundo:

Si algo te salió mal o te sientes un poco depresivo, lo mejor que puedes hacer es distenderte y concentrarte en la respiración. Se ha comprobado que **los métodos de relajación ayudan a deshacerse de los pensamientos negativos**, favorecen el control de las emociones y purifican el cuerpo.

Haz lo que piensas:

Si piensas una cosa y terminas haciendo otra totalmente diferente, te sentirás inconforme contigo mismo. Trata de evitar las conductas contradictorias, sobre todo si no quieres que te invada un profundo sentimiento de fracaso existencial.

Aprende a ver el lado positivo de las cosas:

Debes aprender que en la vida no todos los momentos son buenos, hay algunos peores que otros e incluso algunos son indeseables. La clave está en aceptar los hechos que son irremediables sin ningún tipo de frustración o enojo desmedido. Una reacción emotiva descontrolada o negativa para afrontar un momento duro en la vida es una clara muestra de debilidad y fracaso. Al contrario, la serenidad, el autocontrol y la visión positiva de las cosas son las mejores armas para enfrentar con éxito lo que te toca vivir.

Evita las comparaciones:

Para cultivar una actitud positiva nada mejor que ser uno mismo. Tanto las comparaciones como las idealizaciones de cómo deberías ser tú y de cómo deberían ser las cosas, son muy perjudiciales para tu salud mental y tu autoestima. La frustración y la envidia que se genera al ver en otros lo que uno quiere ser son pensamientos altamente negativos que debes aprender a controlar para evitar sentirte deprimido. Lo mejor es aceptarte tal cual eres y tratar de cambiar aquellas cosas que te molestan de ti mismo, pero dejando de lado las comparaciones, pues cada persona es única.

Vive el presente:

Si piensas continuamente en lo que debes o puedes hacer en el futuro te pierdes de vivir el presente. Además este tipo de pensamientos alimentan la ansiedad y las preocupaciones y no te permiten disfrutar de los pequeños momentos que te da la vida. Para dejar de divagar y angustiarte por lo que todavía no sucedió, nada mejor que centrar todos tus sentidos en el aquí y ahora, sin dejar de lado los sueños y los proyectos.

Olvídate de los detalles:

La obsesión por la perfección sólo puede conducirte a la desilusión. Pues no todo es tan perfecto como siempre pretendes que sea, la vida está llena de pequeños detalles que la hacen encantadora y única. Si deseas que todo

esté de acuerdo a tu esquema de valores te pasarás todo el tiempo tratando de acomodar esos detalles para que se vean perfectos, pero le quitará el sabor de disfrutar las cosas tal cual se presentan. Busca un equilibrio y deja de lado el exceso de perfeccionismo, te sentirás mejor.

Mueve el cuerpo:

Pasa cuanto antes a la acción y permítele al cuerpo moverse con total libertad. Practica un deporte, haz alguna actividad física, recrea tu mente a través del baile o de un paseo por el parque. De esta forma elevas tus niveles de adrenalina y serotonina aumentando el optimismo y desechando los pensamientos negativos.

Cuida tu imagen:

Verse bien es una manera de sentirse bien. El cuidado personal te hará sentir más renovado y te ayudará a romper el círculo cerrado del pesimismo. Intenta cambiar de imagen regularmente y no dudes en arreglarte cada vez que sales de tu casa. Asimismo evita el encierro, esto te obligará a modificar tu aspecto.

Presta atención a los demás:

Creerte el centro del universo sólo alimentará las obsesiones que tienen por ti mismo. Poco a poco, comienza a centrarte en los demás y recuerda que ayudar al prójimo puede ayudarte a sentirte mejor y más positivo. Los problemas de los otros pueden hacerte tomar conciencia de que no todo lo que te pasa es tan grave.

Duerme plácidamente:

Acostúmbrate a mejorar tu calidad de sueño. Dormir bien es una excelente manera de mejorar tu estado de ánimo durante el día. Recuerda que un mal descanso incide directamente en tu humor, te hace sentir cansado e irritable, y sobre todo no te ayuda a cambiar la actitud.

Actividad física y salud

Sin duda nuestro ser corporal está signado por nuestro ser social, inmerso en una cultura como nunca antes globalizada que tiende a pautar la idoneidad de nuestros hábitos y prácticas corporales. Esta idoneidad se hace extensiva no sólo a las "correctas o deseables" conductas higiénicas, alimentarias, gestuales y posturales, (entre otras), sino a los recursos, métodos y procedimientos para lograrlas.

Nuestras elecciones en la medida en que pueden llegar a serlo- sobre los "cuidados" que prodigamos al cuerpo están mayoritariamente arraigadas en el sentido del deber: debemos estar sanos, ágiles y en forma. En muchos casos, más que un derecho adquirido y un placer merecido, es un mandato forjado por la cultura del cuerpo saludable en una sociedad que consolida pautas de vida laboral cada vez más sedentarias.

"Estar en forma" se ha convertido en un lema más de las industrias de la salud, y no extraña observar la proliferación de nuevas y mágicas propuestas de rutinas gimnásticas disponibles tanto en revistas como en centros de aparatología denominados gimnasios. Para quienes pudieran opinar que la Educación Física es una práctica exclusiva del periodo escolar queremos recordarles que es una disciplina que se ocupa de que la actividad física esté relacionada básicamente con la salud y no con las leyes de mercado.

La Actividad Física sólo se traducirá en una mejor calidad de vida si es realizada en un marco de verdadero cuidado de la salud de cada persona. Así como en el ámbito educativo hay un amplio desarrollo de esta tarea, parece que tendremos que esperar un tiempo más para que se extienda a políticas comunitarias que promuevan diversos programas de actividades para la salud en el ámbito social, de tal manera que la educación física de la persona adulta no quede librada a las leyes no siempre tan saludables del mercado.

Tomar conciencia de esta diferencia podría ser un primer paso.

La actividad física y salud, sus beneficios:

A la habitual pregunta: ¿qué ejercicio?

respondemos con palabras del Dr. Don Antonio Casimiro Andujar (Universidad de Almería): la importancia no está en la Actividad Física sino en cómo se la lleva a cabo. Esta frase refleja algo tan simple como fundamental: cómo tomar en cuenta las necesidades y posibilidades de cada persona.

Para poder empezar a comprender los beneficios de la Actividad Física señalaremos su incidencia a distintos niveles: óseo-articular, muscular, cardiovascular, respiratorio, metabólico y psicosocial.

Nivel óseo y articular: se producen mejoras en la composición ósea, aumentando principalmente la vascularización y la retención de minerales. Estructuralmente, aumenta la masa ósea y se fortalecen los elementos constitutivos de la articulación (cartílago, ligamentos, etc.)

Nivel muscular: aumenta la cantidad de las proteínas en el músculo, fortaleciendo estructuralmente las fibras musculares y tendones. Funcionalmente, hay una mayor fuerza y resistencia, aumento y mejora de la actividad energética, mayor elasticidad y mejora de la coordinación motriz (sistema nervioso)

Nivel cardiovascular: estructuralmente, se refuerzan las paredes del corazón y aumenta su masa muscular. Respecto a los componentes, se da un aumento de glóbulos rojos, hemoglobina que transporta el oxígeno, mitocondrias, mioglobina y elementos defensivos (leucocitos y linfocitos) Disminuye la frecuencia cardíaca con lo cual el corazón se cansa menos al realizar una actividad. Estando en reposo, evita la acumulación de sustancias negativas (grasa) en las paredes de las arterias y aumenta su elasticidad, mejora la circulación.

Nivel respiratorio: aumento de la fuerza, resistencia y elasticidad en los músculos y órganos que intervienen en la respiración, amplía el volumen de la respiración disminuyendo el número de respiraciones por minuto, etc. y, en general, mejora la actividad respiratoria.

Nivel metabólico: la actividad física hace aumentar el HDL ("grasa buena") y disminuye el LDL ("grasa mala"), mantiene correctamente los niveles de glucosa y mejora la actividad desintoxicadora.

Nivel psicosocial: quien se habitúa a realizar AF suele tener un mayor bienestar general, consigo mismo y con los demás. Ayuda a descargar tensiones de diverso tipo y a aportar alegría, diversión y confianza en sí mismo.

Alimentación y Placer

El gran error de nuestra cultura está en la necesaria asociación entre placer y exceso en cuestiones relacionadas a los sentidos. Cuanta más estimulación de sensaciones reciben nuestros cinco sentidos, más y más novedad y acumulación de estímulos se necesita para producir placer. Y esto funciona tanto para los placeres visuales como auditivos o del gusto. Creer que, en cuestiones de alimentación, salud y placer van refidos, es un gran error que puede llevarnos a importantes alteraciones en muchos campos de la salud.

El placer en la alimentación no necesariamente está relacionado a grandes comilonas y rebuscadas preparaciones. Tampoco una dieta saludable se define por estrictas prohibiciones y aburridas ingestas. Trabajar sobre la definición de lo que nuestro paladar considera gustoso es modificar una imposición cultural que muchas veces no nos beneficia. Así lo han entendido quienes, en situaciones críticas de salud, se han visto obligados repentinamente a aprender nuevamente a saborear y a encontrarle el gusto a otros alimentos. Los criterios acerca de lo que es sabroso cambian en las distintas culturas y regiones del mundo, lo cual demuestra que se trata es de una cuestión de hábito.

Modificar esos hábitos en nuestra alimentación, aprendiendo a elegir lo que es sano y a la vez placentero, puede prevenir muchas patologías como el colesterol, la aterosclerosis, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, etc.

Equilibrio Así como el crecimiento intelectual y la cultura crecen de acuerdo a la cantidad y calidad de los conocimientos adquiridos, la base del bienestar físico es una alimentación balanceada y natural, pero esto de ninguna manera significa dietas estrictas y privadas de placer.

Comer sanamente no significa que tengamos que privarnos de todo lo que nos gusta: lo mejor es comer variado y saber qué comer, cuándo, en qué cantidades y cómo presentarlo. Para ello, es necesario tener información básica sobre las necesidades del organismo, y las combinaciones que admite una alimentación equilibrada.

También es necesario disponer el tiempo suficiente para organizar, cocinar y paladear la comida. El organismo humano está diseñado para conseguir su función óptima con un régimen bajo en grasas, regular en proteínas, muy bajo en azúcar y alto en fibra y otros carbohidratos.

Según los antropólogos, la dieta que alimentó a nuestros ancestros de muchas generaciones atrás tenía esas características. Al parecer, ellos se alimentaban mucho más sanamente, atendiendo a sus necesidades naturales y prestando atención a los mandatos del cuerpo. La dieta actual de las sociedades occidentales, sobre todo las urbanas, se compone de doble cantidad de grasas, una proporción mucho más alta de ácidos grasos saturados frente a los insaturados, un tercio de la ingesta diaria de fibra recomendada, mucho más azúcar y sodio, menos carbohidratos complejos y escasos micronutrientes.

Para recomponer este desbalance debemos aprender a elegir los alimentos y combinarlos en proporciones más sanas, según el siguiente esquema:

- Cereales integrales: de 6 a 11 porciones que aportan energías y vitaminas.
- Hortalizas: de 3 a 5 porciones.
- Frutas: de 2 a 4 porciones.
- Proteínas animales y vegetales: de 2 a 3 porciones, aumentando el consumo de pescado en relación a las otras carnes.
- Lácteos: de 2 a 3 porciones.
- Grasas, aceites, harinas y azúcares: una ínfima proporción.

Esta es sólo una guía que puede servir de modelo, pero los nutricionistas advierten que cada organismo es diferente, debiéndose atender a las señales de saciedad que emite el propio cuerpo. Los riesgos de una mala

alimentación pueden incluir excesos y defectos, y sus efectos van desde la desnutrición a la obesidad, pasando por la bulimia y la anorexia.

La desnutrición se manifiesta fundamentalmente como consecuencia de grandes problemas estructurales de la sociedad, como la pobreza, marginalidad, desocupación, falta de educación, etc. La obesidad, en cambio, es una enfermedad que está muy ligada a problemas en los hábitos de consumo.

Entre los hábitos que conducen a la obesidad se destaca el consumo de grandes cantidades de la denominada "comida chatarra": muchas grasas y azúcares, hamburguesas, tocino con huevos, helados, gaseosas, papas fritas, etc. Si bien la obesidad se da con mucha frecuencia en los países desarrollados, entidades como la OPS advierten del crecimiento en sociedades más carenciadas, como consecuencia de una dieta desbalanceada.

En esas circunstancias, las personas engordan por el consumo excesivo de harinas: pan, fideos, arroz, frijoles, según la región. Otras alteraciones como la bulimia y la anorexia se deben más bien a los mandatos sociales sobre el ideal de belleza, sobre todo en la adolescencia y la juventud. Todas estas cuestiones deben ser aprendidas desde muy pequeño en el ámbito familiar y escolar. Es prioritario dar un lugar de importancia al momento de la comida, en el que además de una necesidad biológica se satisfagan la necesidad de encuentro con los afectos, de diálogo, de comunicación. Cuando las condiciones de vida no permitan hacer un alto varias veces al día para sentarse en torno a una mesa y compartir el ritual de la comida compartida, es preferible elegir al menos uno para respetarlo y repetirlo diariamente.

De ese modo, el acto de comer con otros constituirá efectivamente un ritual que transformará el mero acto mecánico de la ingesta en un momento en el que placer y salud se encuentren a través de la alimentación. Transformar al comer en un momento de alegría, creatividad y placer no es difícil. Sólo es necesaria una férrea convicción, algo de buena información y el deseo de mejorar nuestra calidad de vida.

Beneficios del yoga I

¿Qué es el yoga?

El yoga es una disciplina milenaria de Oriente, específicamente de la India, con una tradición de 2000 años. Podría decirse mucho, pero sintetizando: el yoga es una técnica que trabaja la mente, el cuerpo y el espíritu. Tiene variantes según el lugar donde se practica: India, Tíbet y otros. Es un conocimiento intuitivo y práctico (aún no comprobado por la medicina occidental) acerca de la salud, la enfermedad, el cuerpo, las emociones y la mente. Todas las terapias alternativas (yoga, reflexología, reiki, etc.) están en mayor o menor medida desvinculadas de la ciencia. Esto no les quita su valor.

Ahora que se pusieron de moda, tenemos a nuestra disposición dos maneras de sanar: con los cuidados de la medicina y la psicología y los espacios de autoconocimiento que proponen las terapias alternativas. La palabra yoga deriva de la raíz " yuj " que significa unión.

El yoga trabaja esta unión cuerpo-emoción-mente-ser. La unión no es necesario crearla. Existe. Actuamos, sentimos, pensamos, somos. El cuerpo nos acompaña cada segundo de nuestra vida, estemos pensando o sintiendo. La división es una ficción. Los hindúes llaman a esta ficción: "la ilusión de la realidad".

¿Cómo comenzó la práctica del yoga?

No podría mencionar un momento exacto pero sí que comenzó como parte de una línea de pensamiento en la India, donde conviven muchas religiones y filosofías. El yoga viene a ser "la hija" de una línea de pensamiento, de una filosofía que dice que todo lo que es real, lo que se puede ver, tocar, escuchar, tiene que ver con los sentidos. Hay otras líneas de pensamiento en la India que dicen justamente todo lo contrario: te dicen que nosotros a través de los sentidos lo que percibimos es una ilusión, y que la verdad estaría dada por una introspección.

Hoy en día ¿está despegada la práctica del yoga de la religión o siguen siendo indivisibles?

En la India yoga y religión están íntimamente ligadas, es una sociedad que no divide la religión de la salud: van juntos. Para ellos sanarse implica sanar el cuerpo y también sanar el espíritu. En cambio acá estamos disociados. En Occidente se disocia la práctica del yoga y la religión.

¿Cuál es el motivo por el cuál se adoptó el yoga en Occidente?

Yo creo que lo trajeron más que nada por una especie de "sed" que tiene el mundo occidental de la espiritualidad de Oriente, pero más allá de eso también se dieron cuenta de que a nivel de la salud es muy eficiente. Los médicos y la ciencia no han comprobado cómo son los mecanismos por los cuales se provocan cambios fisiológicos que mejoran la salud a través de la práctica del yoga, pero sí reconocen los logros.

¿Cuáles son los beneficios fisiológicos que se logran a través de la práctica del yoga?

Los cambios son variados y dependen de muchos factores como ser el estado físico y mental de la persona, qué tipo de enfermedad tiene (si es que tiene alguna), de la alimentación, de cómo tome la práctica, entre otros.

Aunque no se sabe exactamente cuál es el mecanismo, se puede inferir que se produce un cambio energético que modifica todo el funcionamiento del organismo, equilibrándolo. El yoga trabaja sobre los Chakras, que son centros de energía que están localizados en determinadas partes del cuerpo. Trabajando sobre esos centros, lo que hacemos es armonizar la zona y permitir que la energía circule, fluya.

¿Hay alguna especialidad médica que recurra al yoga como técnica complementaria para tratamiento?

Los médicos en general, cuando ven que un paciente está estresado, le recomiendan hacer yoga. En general lo utilizan como complemento de un tratamiento, y sucede que hay muchos que sobreestiman los alcances del yoga o lo recomiendan a personas que no obtendrán los beneficios que buscan. Los kinesiólogos se ocupan de tratar los problemas de las posturas y tensiones corporales, y son los que indican el yoga justamente cuando se dan cuenta de que las cosas pueden mejorarse con este tipo de práctica.

¿Hay muchos tipos diferentes de yoga?

Si, hay un muchos: Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Raja Yoga, Tantra Yoga, Saptá Yoga...

¿En qué se diferencian, básicamente?

Algunas teorías subyacentes difieren y en la práctica hay yogas que son más estáticos y otros yogas que son más dinámicos. Algunos tipos de yoga les prestan mas atención a las posturas de pie, otros a la respiración. El Hatha Yoga es el yoga físico, del cuerpo; el yoga que podríamos llamar "de la mente" es el Raja; el Kundalini es el del movimiento...

¿La práctica de yoga debe llevarse a cabo en un ambiente especial, o este punto no tiene importancia?

Para el Hatha Yoga, que es el que se practica en general en Occidente, se necesita un salón amplio como los utilizados para hacer gimnasia. Es importante sentirse cómodo, sin frío ni calor. Se utiliza también otros objetos complementarios como son la barra fija, colchonetas, lazos o sogas y música. El ambiente debe permitir la concentración y la comodidad de movimientos.

¿Cuál es la indumentaria adecuada?

Ropa cómoda: joggings, calzas, y sin calzado.

¿Por qué hay que descalzarse?

Porque las posturas trabajan los músculos del pie. Se trabaja con la fuerza no sólo de las piernas sino también la de los dedos. Las diferentes posturas involucran posiciones del pie que no son fácilmente realizables con calzado.

¿Hay diferentes posturas para lograr distintos objetivos?

Cada escuela tiene su verdad. Mi idea es que el objetivo de todas las posturas es uno solo: poder llegar a la meditación. Después de una clase de yoga o de hacer yoga, tenés que estar en condiciones de relajarte y empezar a meditar.

Como dormir bien

Parece mentira que para muchas personas dormir sea algo tan difícil. Realmente hay muchas causas que originan este desequilibrio pero como siempre el Feng Shui nos da algunas pautas que nos pueden ayudar mucho.

¿Qué se puede hacer desde el feng shui al respecto?

Lo primero y más importante sería detectar las razones de los trastornos: tensión nerviosa, problemas digestivos etc. A veces estos trastornos surgen sin razón aparente (lo cual no significa que no la haya). Como siempre, repetimos que el feng shui no cura un trastorno del sueño, pero sí puede contribuir a una solución más rápida.

Veamos cómo:

Revisemos la posición de la cama, para que cumpla con el principio de que la cabecera de la misma ocupe el rincón más lejos de la puerta y que desde la cama podamos ver la puerta de acceso al dormitorio.

Sin embargo, de poco sirve ver la puerta si lo que vemos a través de ella es un pasillo largo y oscuro. En este caso, es preciso iluminar de alguna manera el pasillo.

Evitemos en las habitaciones los objetos de color negro, que en condiciones de poca luz pueden formar siluetas amenazantes.

Utilicemos esencias sedantes (lavanda, camomilla) en las sábanas, almohadas etc.

Una de las cosas más importantes es relevar el nivel de contaminación electromagnética en el lugar en donde está la cama, esto puede y debe hacerse con instrumental especializado (gausómetro y magnetómetro). Es útil tratar de disminuir al mínimo la cantidad de artefactos eléctricos en el dormitorio, pero muchas veces la contaminación proviene de fuentes exteriores (líneas de alta tensión, antenas emisoras de radio, TV y telefonía celular). Si alguno de estos elementos se encuentra cerca de su dormitorio, podemos sospechar de la existencia de contaminación electromagnética, en este caso hay que desplazar la cama a un lugar no contaminado (generalmente es posible encontrarlo dentro del mismo dormitorio).

Si los problemas en el sueño persisten sin razón aparente, es posible que existan también radiaciones geopatógenas en el lugar. Una forma de comprobar esto es cambiar la cama de lugar (en teoría, desplazarla 50 centímetros debería ser suficiente) o bien probar de dormir en otra cama, si los trastornos desaparecen con el cambio, éstos serían atribuibles al lugar.

Cómo no Aplazar lo Esencial

Un exceso de ocupaciones puede conducir a aplazar las cosas que dan sentido a la vida. Por eso cada persona debería saber priorizar las que resultan esenciales para ella y llevarlas a cabo.

Algo tan común, humano y trivial en apariencia como aplazar las cosas puede ser más importante de lo que imaginamos. Tanto, que los psicólogos ya han bautizado este modo de funcionar en su forma más extremada con la palabra procrastinación, una actitud que puede conducir al círculo vicioso del inmovilismo y el miedo a decidir y tomar las riendas de la propia vida, llevando a pensar que el mundo es demasiado duro para nosotros.

Reglas para aprender a priorizar

Es muy fácil que lo urgente desdibuje lo que es más importante en nuestra vida. Pero se puede evitar.

Nuestras diversas tareas pendientes pueden agruparse en 4 cuadrantes:

- Lo urgente e importante (urgencia médica, trabajo con fecha de entrega...)
- Lo no urgente e importante (planificar, cuidar las relaciones, cuidarse...).
- Lo urgente no importante (interrupciones...).
- Lo que no es urgente ni importante.

El cuadrante 2 es el que da calidad a la vida y donde se planifica a largo plazo. Olvidarlo conlleva estrés y crisis. Para priorizarlo analiza en qué ocupaciones repartes tu tiempo. ¿Te parece correcta la distribución? Distingue entre lo urgente y lo importante preguntando: ¿si hago esto qué consigo?

Haz una lista con tres cosas que dan sentido a tu vida. Programa una semana con metas del cuadrante 2 como citas ineludibles. Saca tiempo de los cuadrantes 3 y 4.

Cómo afrontar lo pendiente

- Haz una lista con las cosas que deberías hacer y que nunca realizas: poner orden en casa, arreglar algo que se estropeó hace tiempo, apuntarte a inglés, ir al gimnasio...
- Establece un compromiso personal para cumplir, al menos un día a la semana, con una de esas cuestiones. Ponte metas realistas.
- Anota la fecha exacta en que vas a realizar esas tareas y no te traiciones.
- No esperes a estar inspirado para pasar a la acción. La inspiración normalmente es el resultado del esfuerzo y el trabajo.
- Primero lo esencial. Haz las cosas según el orden de importancia que tengan para ti y resuélvelas de la forma más inmediata posible.
- Hechos, no palabras. Deja de pensar "he de llamar a tal o cual amigo" y llámale. Lo mejor es que te organices de manera que, cada día o cada dos, hagas esas llamadas que se quedan en un mero pensamiento.
- Ten un detalle con la persona que tanto te ayudó. Puedes hacerle llegar un e-mail comentándole lo agradecido que estás o enviarle algo que valore especialmente.
- Cuidate. Dedícate a ello al menos un día a la semana. Para rendir en el trabajo y tener unas relaciones afectivas saludables es esencial prestarse atención a uno mismo. Recibir un masaje o practicar algún ejercicio suave como yoga o tai-chi sería lo ideal porque otorgan confianza a la hora de realizar los objetivos.
- Perdona y olvida agravios pasados. El resentimiento causa amargura y nos convierte en sus prisioneros.
- Habla con tu pareja inmediatamente si tienes quejas o cosas que exponerle que no te gustan o con las que no estás de acuerdo. Correr un tupido velo y aplazar el afrontar el problema sólo lo hace más grande. Pero no critiques sus actos: empieza explicando cómo te sientes.

Ser valiente

Es difícil, pero cada persona tiene que establecer un equilibrio entre lo urgente y lo que finalmente es prioritario para ella. Se trata de aprender a no aplazar lo esencial, venciendo la pereza y afrontando de cara y con valentía las cuestiones pendientes. El esfuerzo vale la pena por la satisfacción y la paz que sentimos tras realizarlo.

Cómo Relajarse y Evitar la Tensión

Si usted esta tenso, también sus sentidos están tensos. Si permanece relajado sus sentidos estarán mas receptivos para obtener los mejores resultados. Apegarnos a emociones negativas son una de las causas principales del estrés. La tensión produce bloqueos en el flujo de energía, y ello de acuerdo a la medicina tradicional china trae aparejado el desequilibrio en los órganos internos. No podemos negar estas emociones, pero si podemos conducir las para que no provoquen inconvenientes en nuestra salud.

La práctica del Tai Chi Chuan enseña a relajarse desde el movimiento, porque su concepción se basa en que la vida es constante cambio y mutación. Ayuda a equilibrar la energía vital y logra un estado de armonía interna que se traduce luego en el accionar cotidiano. Pero también nos da herramientas básicas para manejarnos mientras cursamos el aprendizaje de las mismas.

Otras formas de conducir mejor nuestra energía y estar más relajados

Estírese cuanto pueda al levantarse por la mañana.

Simplemente camine. Camine por el placer de caminar durante media hora todos los días. Puede optar por quince minutos por la mañana y quince por la tarde o noche. Mientras lo hace observe todo a su alrededor, personas, paisaje y descubrirá nuevos detalles cada día. Elija la marcha que desee y disfrútela.

Exhale, exhale, exhale: Inhale suave y profundamente y al exhalar hágalo largamente. Suelte el aire en lo posible emitiendo el sonido SSSSS... en cada exhalación, realícelo dos o tres veces hasta que sienta su cuerpo relajado.

Sonría a sus ojos, SI...cierre sus párpados e imagínese que sus ojos sonríen, todo su cuerpo se lo agradecerá.

Muchos dirán no tengo el tiempo para realizarlo.

Opciones:

Bájese del colectivo unas cuadradas antes de llegar a su trabajo o a su casa y camine.

Levántese y exhale largamente mientras prepara su desayuno.

Sentado en el transporte cierre sus ojos e imagine una sonrisa.

La tensión es uno de los obstáculos para vivir saludablemente, es por ello que debemos encontrar nuevos caminos para conducirla a la relajación. Una mente en paz es difícil de desequilibrar. Esto es importante en la vida diaria, en el deporte competitivo, en sus negocios; entonces... relájese diariamente.

Consejos para Disfrutar de una casa Sana

Si miramos detenidamente nuestra vivienda, encontraremos en ella multitud de materiales y productos inadecuados, perniciosos o contaminantes que pueden ser fácilmente sustituidos por otros más sanos y ecológicos. De ahí que cada vez más personas busquen ideas y consejos prácticos para adecuar y actualizar su vivienda atendiendo a criterios de eficiencia energética, salud y ecología. No olvidemos que la casa es nuestra tercera piel y debe protegernos, no sólo de las inclemencias climatológicas, sino también de otros factores que pueden resultar agresivos para nuestra salud.

Para conseguir un hábitat armónico, sano y ecológico, conviene en primer lugar revisar los materiales empleados para hacer los techos, suelos, ventanas, paredes, muebles etc. Es frecuente encontrarnos con materiales muy contaminantes, muchos de los cuales han sido ya prohibidos en algunos países por su toxicidad o peligrosidad. Es por ejemplo el caso del asbesto, un mineral cancerígeno de aspecto fibroso que ha sido prohibido en todos los países de la Unión Europea. O los materiales utilizados en las cañerías y desagües, en los marcos de las ventanas o en los cableados eléctricos, que generalmente son de PVC. O los productos sintéticos empleados como aislantes. O las colas y pegamentos de los tableros de aglomerado, que producen emanaciones tóxicas de formaldehído durante años, especialmente cuando se humedecen.

Todo esto tiene remedio. Existen en el mercado cientos de productos ecológicos alternativos con los que podemos sustituir los viejos y obsoletos materiales contaminantes: desagües sin PVC, tableros de aglomerado sin colas tóxicas, aislamientos de fibra vegetal o corcho triturado, etc. Las pinturas, barnices, pegamentos y disolventes que utilizamos habitualmente también son muy contaminantes.

Si pensamos que podemos llegar a pasar dos terceras partes de nuestra vida entre cuatro paredes (en la casa, oficina, lugares de ocio...), nos daremos cuenta de lo importante que es la calidad de los materiales que nos rodean. Muchas personas sufren alergias, dolores de cabeza o enfermedades respiratorias por culpa de estos materiales, ya que las emanaciones tóxicas no sólo se producen al ser aplicados, sino que perduran en fase gaseosa a lo largo del tiempo. Sin embargo, los disolventes, las pinturas y los barnices "naturales" -que empezaron a fabricarse en los años setenta y están cada vez más extendidos-, pueden evitarnos este tipo de problemas a la vez que resultan igualmente eficaces y duraderos. Quienes los han probado aseguran que son mucho más agradables al tacto, la vista y sobre todo el olfato.

Para disfrutar de un hogar sano y ecológico es fundamental hacer uso de pinturas, barnices, colas, ceras y disolventes "naturales". Estos son productos fabricados a base de materias primas inocuas presentes en la naturaleza. Se pueden adquirir a un precio razonable, similar a los de la industria convencional (que emplea cerca de 15.000 sustancias químicas contaminantes en la fabricación de estos materiales) y presentan la ventaja de que protegen el medio ambiente y la salud.

En Alemania, la Federación de Pintores Profesionales asegura que las enfermedades más frecuentes en su medio son las alergias producidas por materiales sintéticos. Así pues, si queremos habitar un hogar verdaderamente sano y ecológico, conviene que rehusemos los materiales sintéticos y utilicemos siempre productos naturales de origen mineral o vegetal.

Muchos de los productos que usamos para la limpieza del hogar o para el aseo personal son igualmente contaminantes y a veces perjudiciales para la salud: detergentes, ambientadores, aerosoles, jabones, quitamanchas, aceites, ceras, gel, champú, y en general toda clase de productos de droguería que almacenamos en nuestra cocina o en el W.C. También estos productos pueden ser sustituidos por otros más sanos y naturales: detergentes y jabones biodegradables, cosméticos naturales, insecticidas ecológicos, etc. Especial atención merecen los productos que utilizamos para cuidar nuestras plantas, jardines o huertos: fertilizantes, herbicidas, plaguicidas, fungicidas, etc, en su mayoría potencialmente tóxicos y peligrosos. Afortunadamente existen en el mercado productos alternativos igualmente eficaces: abonos naturales, insecticidas y fungicidas ecológicos...

La demanda de productos y servicios relacionados con la vivienda sana y ecológica se ha disparado vertiginosamente. La "bioconstrucción", la "bioarquitectura" o el "bioclimatismo" eran conceptos prácticamente

desconocidos hasta fechas recientes. Hoy son términos que aparecen a menudo en los medios de comunicación y suscitan gran interés. En los últimos años hemos asistido al nacimiento de innumerables proyectos de construcción de ecoviviendas diseñadas por arquitectos "bioclimáticos" o "bioconstructores". Lo esencial de estos proyectos no es sólo el diseño sino también los materiales a utilizar. Pero no se trata únicamente de materiales de construcción a utilizar en "obra nueva", sino también en la reforma o rehabilitación de viviendas antiguas. Así pues, utilizando las técnicas de bioconstrucción y bioclimatismo podemos adecuar nuestro hogar, no sólo para sustituir los materiales tóxicos o peligrosos por otros naturales y no contaminantes, sino además para alcanzar la mayor eficiencia energética posible y el mayor ahorro de materias primas.

Veamos algunos ejemplos. Los economizadores de agua para la ducha, el fregadero, el inodoro o el lavabo nos permiten ahorrar hasta un 50% en nuestro consumo doméstico de agua y de energía. Son sencillos de instalar y muy asequibles económicamente. Además, se amortizan en pocos meses de uso y enseguida nos beneficiaremos de un considerable ahorro en las facturas de agua, gas o electricidad. Los acumuladores o paneles fotovoltaicos, los aerogeneradores y otros productos análogos, como por ejemplo las cocinas solares, también pueden ser rentables si sabemos utilizarlos correctamente. Además de proporcionarnos autosuficiencia y una energía limpia y renovable, pueden representar un considerable ahorro energético y económico. Sin necesidad de recurrir a las energías alternativas, también podemos ahorrar energía utilizando productos de bajo consumo (por ejemplo lámparas especiales), sensores de tránsito, desconectores automáticos, recargadores de baterías, o productos reciclables o reutilizables. Para lograr la eficiencia energética en el hogar es importante conseguir un buen aislamiento térmico. Para ello, debemos revisar los aislamientos y acristalamientos de nuestra vivienda. Es posible que necesitemos mejorarlos, por ejemplo instalando sistemas de doble acristalamiento en las ventanas o recubriendo las paredes, los suelos y los techos con aislantes naturales.

Por último, también es importante la disposición o distribución de los espacios en nuestro hogar, intentando aprovechar al máximo la luz y el calor del exterior. A veces podemos ahorrar mucha energía simplemente modificando la distribución de nuestra vivienda de manera que los lugares donde pasamos más tiempo coincidan con aquellos espacios mejor orientados e iluminados.

La vivienda convencional es a menudo un foco de contaminación electromagnética. Para evitar o minimizar sus efectos negativos, conviene comenzar por hacer un estudio detallado del nivel de contaminación electromagnética de nuestro hogar. Empezaremos por analizar las fuentes de emisión: cajetines, enchufes, electrodomésticos, ordenadores, televisión, teléfonos móviles, etc. Podemos utilizar sencillos aparatos medidores para comprobar hasta qué punto estamos recibiendo radiaciones. En una segunda fase, determinaremos las medidas a adoptar. Por ejemplo, si tenemos cables, enchufes y/o aparatos electrónicos junto a la cama conviene ir estudiando emplazamientos alternativos para que no coincidan en su ubicación con los lugares donde pasamos más tiempo. Mientras dormimos, es importante que no haya ninguna fuente de emisión cerca de nuestro cuerpo. También podemos adquirir algunos aparatos que nos ayudarán a mitigar la contaminación electromagnética: sistemas anti-radiaciones para ordenadores y móviles, desconectores automáticos de corriente, etc. Nuestra vivienda puede estar sometida además a la perniciosa influencia de otro tipo de energías más sutiles. Para evitar la contaminación telúrica, redes de Hartmann, etc, será de gran utilidad encargar un estudio geobiológico de nuestra vivienda y seguir las recomendaciones que se deriven del mismo. Algunos productos textiles resultan a veces insanos. Si echamos un vistazo a nuestra vivienda, comprobaremos que estamos rodeados de materiales de este tipo a menudo poco recomendables: cortinas, moquetas, alfombras, mantas, tapizados, etc. Si son artificiales o de fibra sintética, no son adecuados para la salud, bien porque acumulan excesivamente polvo y bacterias, bien porque no son transpirables, bien porque producen iones de carga positiva, etc. Lo mejor será intentar sustituirlos por tejidos naturales como algodón, lana o cáñamo. Podemos cambiar nuestro colchón convencional de muelles por un futón japonés de láminas de algodón, sustituir las mantas, colchas y sábanas por otras de tejidos naturales, prescindir de las moquetas y alfombras o cambiarlas por otras de fibras vegetales, etc. Por idénticos motivos, nuestra ropa y calzado debe ser de productos naturales: cáñamo, lino, algodón, cuero, y a ser posible sin tintes ni colas sintéticas.

Por último, el Feng Shui es una técnica oriental milenaria que nos ayudará a lograr espacios agradables y energéticamente armonizados. Utilizando determinados objetos, colores, formas, distribuciones, direcciones, texturas, plantas, luces, sonidos... podemos crear un ambiente equilibrado y vitalizante. Las bolas facetadas de cristal, los espejos Pa-Kua, las fuentes de agua, las lámparas de sal, las campanas de tubos afinadas, son

algunos de los objetos más recomendados por los amantes del Feng Shui. Cada vez son más las personas con sensibilidad ambiental que se dan cuenta de la necesidad de cambiar su "hábitat". La vivienda convencional es un foco de contaminación electromagnética y telúrica, además de una agresión constante hacia la naturaleza por la utilización de materiales tóxicos o no reciclables, y supone un despilfarro desde el punto de vista energético. Cambiar el concepto de vivienda nos lleva inevitablemente a buscar diseños y materiales más acordes con los nuevos valores de la sociedad moderna.

Ahora bien, muchas personas quieren vivir en una casa sana y ecológica, con eficiencia energética y materiales respetuosos con el medio ambiente, pero no es fácil para ellas encontrar los productos adecuados y los profesionales que sepan aplicarlos o instalarlos. Sin embargo, existen ya algunas nuevas empresas que se proponen ofrecer soluciones prácticas para este creciente segmento de consumidores, poniendo a su disposición los productos y servicios que demandan, los materiales y los profesionales para acometer las obras o reformas necesarias. Desde Natural, siempre hemos apostado por este tipo de empresas responsables y respetuosas con el medio ambiente. Sus productos y servicios no se anuncian en la televisión ni apenas reciben apoyo desde la administración. Para que crezcan y se consoliden, es necesario que los consumidores sean cada vez más conscientes y les otorguen su confianza. La nuestra ya la tienen.

Consejos para la Práctica de Actividad Física

Para toda persona que tome en serio su salud, la realización correcta de la actividad física es un medio idóneo para mejorar su calidad de vida. Conocer los beneficios puede servir de estímulo, mientras sólo sea un mandato será difícil cumplirlo, y quizás el secreto puede ser el placer que se encuentre en hacerlo. Claro que para eso, hay que probarlo. Aquí tenemos unos consejos para la práctica de actividad física.

Los componentes de la condición física para la salud son: resistencia cardiorespiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y capacidades psicomotrices:

Flexibilidad

Es un trabajo diario de amplitud de movimiento articular mediante estiramientos bien realizados. Antes de hacer estiramientos es conveniente realizar un poco de movilidad articular para calentar el músculo. Los estiramientos se realizan sin dolor, en el momento que éste aparezca se dejará de hacer la actividad o se realizará con menor grado de extensión.

Seguendo a Anderson, B. (1996), se deben realizar estiramientos por las siguientes razones:

- Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- Mejorar la coordinación de movimientos, que serán más libres y fáciles.
- Aumentar la posibilidad de movimiento.
- Prevenir daños como la tirantez muscular.
- Facilitar las actividades que realicemos.
- Mejorar el conocimiento del cuerpo.
- Liberar el control del cuerpo por la mente, de manera que aquel se mueva por su propio bien en vez de hacerlo por competición o vanidad.
- Mejorar y agilizar la competición.
- Sensación agradable.

Resistencia cardiorrespiratoria

Cuatro o cinco veces por semana actividades de capacidad aeróbica realizadas de forma moderada teniendo en cuenta las posibilidades de cada uno. A continuación presento unos ejemplos que consideramos los más adecuados para mantener una buena salud.

- Andar diariamente (evitar automóvil, motocicleta, etc.).
- Natación a un ritmo moderado.
- Trote, carrera a ritmo moderado.
- Montar en bicicleta
- Patinaje (con cuidado de no caerse, protecciones)
- Gimnasia.

Fuerza y resistencia muscular

Dos o tres veces por semana trabajo de fuerza sin utilizar grandes cargas y realizando correctamente los ejercicios. Siempre debemos combinar el trabajo de fuerza con la flexibilidad. La actividad ideal para trabajar la fuerza es la gimnasia con diferentes materiales, propio peso, con los compañeros/as, etc. Es una actividad de acondicionamiento general para tonificar y fortalecer la musculatura.

- Juegos de empuje, lucha, empuje, lanzamientos, saltos, etc.
- Actividades con balones medicinales.

- Circuitos de pesas (un ejercicio por músculo, de una a tres series, de ocho a doce repeticiones y con poco peso) de forma moderada sin sobreesfuerzo.
- Abdominales, flexiones (actividades con el propio peso)
- Gimnasia.

Habilidades psicomotoras

Es parte del desarrollo de la condición física: el trabajo de equilibrio, coordinación, percepción. Estas capacidades están presentes en cualquier actividad que realicemos y por lo tanto son objeto de desarrollo. Se puede llevar a cabo mediante juegos deportivos, deportes recreativos, deporte en la naturaleza, juegos motores, etc.

Previamente a cualquier actividad

Es fundamental hacerse un reconocimiento médico para saber el tipo de actividad que no debe realizar. También es conveniente una evaluación continua, es decir, control de frecuencia cardiaca, control de peso, molestias de diversos tipos, etc. Siempre realizar un calentamiento antes de cualquier actividad para preparar al organismo a nivel general, un calentamiento que comience por movilidad articular, estiramientos y actividades generales de poca intensidad para ir progresando poco a poco. Recuerda que "lo bueno no es hacer actividad física sino el cómo se la lleve a cabo".

La relajación

Permite liberarse de tensiones, entrar en un estado profundo de calma y tranquilidad. Así mismo, permite conectarse con uno mismo, con las propias sensaciones, el funcionamiento de la respiración, etc...

Cuida tu Cuerpo

Ponte delante de un espejo, a ser posible que sea uno en el que puedas observarte de cuerpo entero, preferiblemente desnudo. ¿Cómo te sientes ante la imagen de tu cuerpo? ¿Qué tipo de sentimientos surgen? ¿Enfado, descontento, crítica, rechazo...? O ¿quizás experimentas sensaciones más positivas como amor, respeto, aceptación, cariño...? Si no es así, continua delante del espejo. Inspira profundamente y exhala suavemente, tirando del ombligo hacia la columna, para vaciar completamente los pulmones. A la vez que espiras, repite mentalmente que estás echando los prejuicios y sentimientos negativos que sientes. Realiza este proceso 10 veces. Después repite en voz alta 3 veces: "me perdono por no quererme y envío amor hacia todas las partes de mi cuerpo". Haz este ejercicio diariamente hasta que notes un cambio significativo en tu percepción.

El cuerpo es nuestra pertenencia más valiosa y, a menos que sintamos un profundo respeto hacia él y hacia nuestra persona, nunca lo cuidaremos como se merece. Sin ir más lejos, el mero hecho de sentir amor ya refuerza el sistema inmunológico.

Cuidados Placenteros

Todo lo que podemos hacer para cuidar nuestro cuerpo es placentero. No hay sacrificio ni dolor. Si no, da una ojeada a las propuestas que hemos preparado.

Dieta Sana

Para hacer una dieta sana es conveniente eliminar la proteína animal y sustituirla por soja, legumbres, seitán o tofu. La carne no sólo lleva toxinas, sino que tarda unas 72 horas en ser digerida, lo que supone un desgaste para el sistema inmunológico, ya que parte de la energía que necesita se destina a la digestión. Por lo tanto, es conveniente tomar alimentos de digestión rápida. También es recomendable comer productos biológicos, 100% naturales, que cuidan de nuestra salud y de nuestro medioambiente.

Y recuerda: hay que comer para vivir y no vivir para comer.

Prueba de hacer ayuno de vez en cuando, para limpiar y ajustar las funciones bioquímicas. Las opciones son múltiples: puedes tomar sólo fruta un día a la semana o hacer monodieta de arroz con soja o de caldo o sirope de salvia. Pero si desconoces el tema, pide consejo a un especialista antes de empezar.

Ejercicio

Si la Naturaleza nos hubiera diseñado para estar siempre sentados, habríamos nacido con una silla incorporada, pero no es este el caso. Se nos ha dotado de un cuerpo lleno de articulaciones, tendones y músculos, destinado a ser movido cada día.

Una gran forma de mantenernos bien es practicando yoga, tai-chí o chí-kung, por ejemplo.

El yoga nos mantiene flexibles, a la vez que estimula las glándulas endocrinas (las guardianas de la salud) y masajea los órganos internos, mediante la realización de unas posturas, que pueden ir acompañadas de movimiento, diferentes tipos de respiraciones y mantras (sonidos). ¡Si quieres mantenerte joven, no hay nada mejor!

También es muy saludable hacer natación regularmente o caminar, que es el tipo de ejercicio más fácil y económico que puedes realizar. Sabemos que caminar alarga la vida y vale la pena forzarnos a hacerlo diariamente. Para aquellos con problemas de tiempo, se puede aprovechar esta hora para meditar: repite mentalmente el mantra Sat cuando des un paso con el pie izquierdo y Nam con el derecho. (Sat Nam: la verdadera identidad).

Reduce el Estrés

El estrés entendido como la reacción de lucha o huida en un momento puntual es sano y necesario. El problema viene cuando este momento puntual se convierte en algo crónico, ya que la sustancia segregada en estos casos - el cortisol- es tóxica en grandes cantidades. Es un ácido que se come el cerebro y que con el tiempo puede desembocar en problemas cognitivos y otros tipos de enfermedades. Pero no te preocupes, todo tiene solución y el cuerpo se puede regenerar. Lo mejor para combatir esta situación es simplificar nuestra vida e incorporar a nuestra rutina la meditación, los mantras, la respiración consciente y la relajación. Deshacerse del estrés y sanar nuestro cuerpo es muy fácil y sólo requiere un poco de disciplina. ¡Hazlo!.

Ayurveda

El Ayurveda es una ciencia de vida hindú, cuya función principal es prevenir aunque puede también curar, si es necesario. Según el Ayurveda, todo lo que existe está formado por cinco elementos: aire, agua, fuego, tierra y éter. Mediante el estudio de nuestras características físicas y fisiológicas, es posible determinar que elemento predomina en nosotros y así poder definir que tipo de estilo de vida es más adecuado para conservar nuestro equilibrio, tanto a nivel físico como psicológico. El día que lo incorpores a tu vida te preguntarás por qué no lo habías hecho antes.

Pasar a la Acción

Este es el punto más importante de todos. Ahora ya sabes como cuidar tu cuerpo, pero de poco te va a servir si no tomas tu agenda, buscas un espacio y te pones a experimentar.

¡Que disfrutes!.

Sonia Barbal

Dejar de fumar, paso 1: Reflexión

Una condición necesaria para seguir este método es que estés de acuerdo en cambiar la idea que tienes de que es mejor tolerar lo que nos es familiar a trabajar para cambiarlo.

*"Averigua cual es tu característica más significativa, tu mayor extravío, tu característica central de inconsciencia".
Gurdjieff*

Reflexiona. La reflexión es el punto más importante del entrenamiento del futuro EXFUMADOR porque si meditas puedes llegar a hacerte consciente de lo que te estás haciendo y porqué.

El cigarro es, para la mayoría de los fumadores, una muleta porque en él encuentran a un amigo con el que recogerse y compartir penas y alegrías, celebrando un ritual donde se quema la ansiedad para convertirla en nube tóxica.

El primer paso para dejar de fumar es hacerte consciente del significado que tiene el cigarro en tu vida y evaluar que tan importante es para ti ese canutillo tóxico...

edítalo... reflexiónalo... hazte consciente de tu situación...

Crees que es casi imposible dejar de fumar, ¿verdad?...

Las cosas que tu defines como imposibles son aquellas que se te escapan de las manos... En el caso del tabaquismo es una actitud, que se ha incluido en tu psique, fruto de un conflicto interior que no puedes afrontar.

Ante ese conflicto puedes reaccionar de dos modos diferentes:

1. ESCAPAR
a la realidad con conductas autodestructivas:
ADICCIONES como el tabaco
2. BUSCAR SOLUCIONES
a los problemas:
CAMBIAR lo que es posible cambiar
ACEPTAR lo que no es posible cambiar
DISCERNIR entre lo que se puede y no se puede cambiar

El truco para hacer una u otra de estas dos cosas está en tu percepción de la realidad. Sólo tu puedes dar el valor que tu le das a las cosas... Sólo tu puedes variar la importancia que le das a las cosas o acontecimientos...

Si tu equipo de fútbol sube a primera... estás eufórico, en cambio si tu novia (o) te deja...lo pasas mal (porque así lo decides), mientras que a mí me es completamente indiferente (porque he decidido que no me guste ni el fútbol ni tu novia (o))...

La reacción razonable ante la subida de tu equipo a primera o ante el desengaño amoroso, es que lo aceptes y no le des más vueltas al tema ... porque aunque te recrees viendo las mejores jugadas de tu equipo en esta temporada o escribas un libro de 1000 hojas con todo lo que crees que se hizo mal en la relación con tu novia (o)... tu realidad seguirá siendo la misma...

Así que ADÁPTATE, ya sea cambiando, ya sea aceptando y sigue hacia delante... sin mirar atrás... porque AGUA PASADA NO MUEVE MOLINO...

Debes REFLEXIONAR porque necesitas tomar conciencia de ti mismo y conocer que hay en ti que no aceptas y que hay en ti que deseándolo cambiar no cambias...

Solamente cuando conozcas tus virtudes, aceptes tus defectos y quieras buscar soluciones en lugar de escapar a tus problemas, estarás preparado(a) para el paso 2.

Dejar de fumar, paso 2: Humildad

Una condición necesaria para seguir leyendo es haber comprendido perfectamente el paso anterior y haberlo puesto en práctica... si no lo has puesto en práctica, no lo has comprendido y por lo tanto debes volver a leerlo.

"La humildad consiste menos en tenerse en poco a uno mismo que en pensar en uno mismo"
Josep J. Gallagher - Pleasure is God's Invention

Debes reconocer que necesitas ayuda... eso es difícil... No podrás reconocerlo si no has meditado... reflexionado... sobre ti mismo.

Practicar la reflexión te ha traído aquí... al paso 2

La humildad es lo único que te puede ayudar para pedir ayuda... esa ayuda que tanto necesitas...

No te tomes este paso a la ligera... no podrás hacer nada que requiera una ayuda exterior si no comprendes que quiere decir ser humilde...

Si vieras un incendio, llamarías a los bomberos... ¿o no?... tu adicción es tu incendio particular y necesitas ayuda para apagarlo...

No quiero decir que no debas creer en ti mismo... sólo tu puedes buscar en tu interior y decidir si tienes fuerza suficiente para emprender este nuevo camino. Pero como hasta ahora fuiste con la muletilla del cigarro... por ahora... sigues necesitando ayuda...

¿Por qué ayuda exterior?... sencillamente... porque reaccionas ante estímulos exteriores... quizás ya te hayas dado cuenta de que no eres tu quién gobierna tu vida... al menos en algunos aspectos... si no es así no vas a tardar en notarlo... porque si fumas y no es eso lo que deseas... estás dejando que alguna de tus creaciones psicológicas reaccione ante algunos estímulos exteriores... fíjate... no eres tú... es tu creación psicológica quien necesita fumar...

Para pedir ayuda exterior hay un mecanismo infalible... la oración... pero a veces nuestras oraciones parecen no tener respuesta... la respuesta sólo llega cuando las oraciones son sinceras... cuando tengas el firme propósito de pedir ayuda... la ayuda te llegará... mediante la oración...

La humildad te conducirá a aceptar que existe Algo Superior a ti... siempre que no confundas humildad con humillación... La humillación solo la experimentas cuando te crees más que el resto de los humanos y fracasas... la humildad, en cambio la experimentas en la aceptación de ti mismo, tal cual eres, con todas tus imperfecciones...

La humildad te une al resto de la humanidad... la humillación te separa de ella...

Si perseveras en aceptar que existe Algo Superior a ti... pasas directamente a ser algo inferior... con limitaciones... con imperfecciones... te conviertes en uno más del montón... te conviertes en alguien común y corriente... y dejas de jugar a ser un dios para conocerte, aceptarte y adaptarte...

Solamente cuando reconozcas que necesitas ayuda de un Orden Superior, estarás preparado para el paso 3.

Dejar de fumar, paso 3

Una condición necesaria para seguir leyendo es haber comprendido perfectamente el paso anterior y haberlo puesto en práctica... si no lo has puesto en práctica, no lo has comprendido y por lo tanto debes volver a leerlo.

*"Mi muy querido: sé cuán grande es tu coraje, por eso te traigo hoy esta maravillosa idea: tú eres tú."
Swami Vijayananda*

Ves al espejo que tengas más cerca ... sitúate frente a él ... observa quien aparece...y vuelve aquí...

A partir de ahora, vas a tener que echar mano de ese amig@ virtual que apareció ante ti... ¿Ya te presentaste?... ¿No?... Pues, venga vuelve allá y preséntate...

¿Ya lo hiciste?... Bien.... ¿Qué te ha parecido tu compañer@?...

Espero que te guste porque su misión es la de ayudarte... será tu apoyo virtual cuando decidas dar el salto... tu gran salto... de fumador a exfumador...

Para ir entrando en tema... y si crees que ya eres humilde... y sólo si así lo crees... agradecerás saber que la ignorancia hace que te identifiques con tu actual cuerpo...

Practicar la humildad te ha traído aquí... al paso 3

No eres ese cuerpo que está al otro lado de la pantalla de tu ordenador... no eres el cuerpo que estaba al otro lado del espejo...

Si te identificas con tu actual cuerpo... sólo podrás experimentar miedo...porque tu cuerpo es perecedero...

Ese cuerpo es lo que usas en este preciso momento para leer... ¿Para qué más usas tu cuerpo?...

...¿Y si este cuerpo te lo hubiesen prestado?...

Tu cuerpo... es el vehículo de tu alma... ¿Cómo cuidas a este vehículo?...

Haría falta estar loc@... haría falta perder la razón... para echar tierra en el depósito de gasolina de un automóvil que alguien te hubiera prestado...¿verdad?...

Para obtener sabiduría necesitas a la razón y a la fe... Castigarte es sinónimo de falta de razón... de falta de fe...

Para desatar los lazos del deseo debes controlar los sentidos y estabilizar la mente...debes retirar los sentidos de los objetos y la mente de los sentidos... porque solo la pureza te puede llevar a la felicidad...

Solamente renunciando a las malas acciones y permaneciendo desapegado del deseo de los sentidos se alcanza el autocontrol...

Quien anhela el autocontrol... anhela autodisciplina... anhela, en realidad, paz y fuerza espiritual... porque el secreto de la autodisciplina es la serenidad...

Vuelve a mirarte en el espejo... y ahora ¿Qué te parece tu compañer@?... alguien desconocido, ¿verdad?... eso está bien...

Después de presentarte... de observarte... y de cuestionarte ...estarás preparad@ para el paso 4...

Gemma Monter

Dejar de fumar, paso 4 Inmersión

Una condición necesaria para seguir leyendo es haber comprendido perfectamente el paso anterior y haberlo puesto en práctica... si no lo has puesto en práctica, no lo has comprendido y por lo tanto debes volver a leerlo.

*"Cuando uno mira dentro del abismo, debe saber que el abismo está mirando adentro nuestro".
Nietzsche*

Echa un vistazo a ese vehículo del que te hablé ... medita... ¿En qué estado se encuentra?... Es muy difícil comprender la complejidad de la estructura de la máquina humana porque ... por desgracia no es nueva... está llena de programas ... archivos ocultos ...¿quién se atreve a borrarlos?...

¿Te atreves a sumergirte en ti mism@ y hacer un poco de limpieza?... El trabajo es duro... y difícil... pero puede hacerse...

A partir del momento en que decidas auto-observarte, el programa de DEJAR DE FUMAR se convertirá en una REVOLUCION INTERIOR para el DESPERTAR DE LA CONCIENCIA porque no hay ninguna otra alternativa para superar las limitaciones que tienes en tu máquina... salvo que quieras añadir más limitaciones como la de PROHIBIRTE FUMAR.

Vas a emprender un viaje hacia lo desconocido... Te vas a ir al otro lado del Universo sin moverte de donde estás...

Sólo necesitarás REFLEXIONAR, quiero decir... MEDITAR, ser HUMILDE y PRESENTARTE a ti mism@ para poder CONOCERTE...a ti y a quien te está instalando los programas y esos archivos ocultos en tu vehículo... en tu máquina humana...

Además también podrás ir acompañad@... aunque sea de un nofumador, o de un exfumador... eso sería lo mejor que podría pasarte...

Debes emprender este viaje rumbo a tu interior porque si el Saber aventaja al Ser, la persona sabe pero no tiene la capacidad de Hacer... por lo que el Saber no le sirve de nada... es un Saber inútil.

Si ya emprendiste este viaje hace tiempo y tu Ser aventaja a tu saber, sólo posees la capacidad de hacer pero no sabes ni que debes hacer...ni como hacerlo ...necesitas guiarte por consejos ajenos... y puedes ir por algún camino equivocado... ¿Recuerdas lo que le pasó a la Caperucita Roja con el lobo feroz? (y eso que creo que no era fumadora)...

Si quieres viajar... si quieres ir adentro del abismo... necesitarás SER y necesitarás SABER... necesitarás ... TU SABIDURIA...

Gemma Monter

Disfruta de las Pequeñas Cosas

¿A dónde está tu tesoro? Cualquiera pensaría que está en la riqueza, en las cosas materiales. Y sí, tu tesoro puede estar allí, pero la riqueza del mismo depende de cómo veas tú ese tesoro.

No es que haya que conformarse con poco, porque tenemos derecho a toda la abundancia del Universo. Es valorar lo que se tiene. Déjame explicártelo con un ejemplo: Tengo una amiga, una señora mayor que vive en El Salvador. Se llama Sol, y ha superado todas las pruebas que una mujer pueda superar en esta vida: un marido alcohólico y maltratador, un divorcio doloroso, sacar a sus cinco hijos adelante sin perder la sonrisa, la muerte de uno de sus hijos y hace poco, un cáncer de mama.

El médico le dijo que la única manera de asegurarse de que el cáncer no volviera era la amputación de uno de sus pechos (hay que decir que Sol tiene un nuevo marido y conservan el gusto por el sexo como dos adolescentes). Y ella, sin pensárselo dos veces, le dijo "si ha de amputarme los dos, adelante. Lo que quiero es vivir". El médico le dijo que debíapensárselo, porque la mastectomía lleva a muchas mujeres a la depresión. Pero un día, tomando un café, Sol me dijo: "¿Tú crees que no cambiaría un pecho por ver el sol salir cada día? Para mí es una bendición, y mientras veo salir el sol, me como unos frijoles deliciosos, me tomo un café riquísimo, mi marido pasa por la mesa y me da un beso, y luego pinto mis cuadros o me voy a jugar con mis nietos. Cualquier cosa de estas vale más que uno de mis pechos, porque he vuelto a nacer." Y sí, hay mucho, mucho placer qué descubrir en las pequeñas cosas: una canción que nos gusta, contemplar la belleza de una flor, una charla con un amigo verdadero. Nada de esto tiene precio material, pero puede valer más que todo el oro del mundo.

La receta de hoy: ¡Atrévete! Ponte la canción que más te gusta a todo volumen, a solas: baila, canta, grita. ¡Vibra! Nadie te está mirando, así que ¿por qué no sentirte libre?.

Y mientras lo haces, date cuenta de cómo la vida se mueve a través de tus venas. Y ante todo sé feliz.

Domobiótica y Calidad Ambiental

Hoy existe una gran alarma social sobre los campos electromagnéticos y a la hora de comprar una vivienda el cliente observa con inquietud la presencia de líneas de alta tensión o antenas de telefonía móvil. Una línea de A.T. bajo la acera, puede ser causa de quiebra de un restaurante, y muchos APIs (miembros de la Asociación de Promotores Inmobiliarios) han experimentado como una torre de alta tensión arruina una operación inmobiliaria o causa pérdida de valor patrimonial de un inmueble. La Domobiótica lleva a una reducción de riesgos en la operación inmobiliaria, y permite descubrir estos y otros factores ambientales, que influyen en la calidad de vida de sus habitantes, con total satisfacción del cliente a corto y a largo plazo.

La auditoría ambiental, identifica las domopatías, factores ambientales que definen la "bio-habitabilidad" y como inciden en el confort y la salud de las personas (efectos psico-biológicos). Son muchos los factores de salud, muchas veces invisibles, que pueden hacer una casa inhabitable o hacer un Edificio Enfermo, afectando a la salud y al rendimiento en el trabajo.

La Geobiología valora la ubicación de la casa, el buen sitio, pues es preciso estudiar el terreno antes de una inversión ruinosa. La Bioconstrucción aporta la arquitectura ecológica y sostenible, con materiales biológicos. El Feng Shui, valora la armonía del conjunto, persona, casa y paisaje. La Domobiótica permiten plusvalía y rentabilidad, con satisfacción del comprador y vendedor.

Desde antiguo sabemos que un edificio en un mal sitio se vende mal, y la publicidad destaca "piso alto y soleado" o "casa con vistas", pues se valora la perspectiva y la panorámica, es un factor de rentabilidad la orientación geomagnética, y sabemos la relación positiva entre éxito, salud y sol. La importancia económica de las meteoropatías (lluvia, niebla, sol, vientos), suele ser poco valorada en la operación inmobiliaria y generalmente ignoramos la influencia negativa de las anomalías geofísicas del subsuelo, las geopatías, como son las fallas o fisuras geológicas, o frecuentemente las venas de agua subterráneas (ramblas, rieras, acuíferos, pozos). Hoy está científicamente demostrado que las geopatías, además de aluminosis, humedades y grietas, pueden producir múltiples patologías clínicas asociadas, incluso el cáncer.

La arquitectura muy tecnificada crea tecnopatías, como radiactividad de materiales (granito, gres), emisiones tóxicas de aglomerados, melaminas o pinturas, y otros tipos de contaminación invisible, la White Polution del ruido, las vibraciones, la calidad del aire, la iluminación y el electromagnetismo de instalaciones eléctricas. A corto plazo, estas domopatías son causa de fatiga y disconfort, con estrés psicofísico que afecta al estado de ánimo y al rendimiento laboral, pero a largo plazo un Edificio Enfermo puede causar enfermedades en sus habitantes.

Certificado de Calidad Ambiental.

La simple inspección visual permite al API cualificado detectar algunos de los problemas ambientales, pero a nivel profesional son necesarias mediciones rigurosas con aparatos adecuados, pues muchas veces la torre de alta tensión que vemos, apenas genera campo electromagnético y el problema deviene de una instalación eléctrica enterrada, o en el interior de la casa, que no podemos ver y está causando un potente campo cercano a las personas.

Por lo tanto el "certificado de calidad ambiental", con criterios de Domobiótica, es un sello de calidad y una garantía extra para el cliente exigente que busca una residencia permanente o un negocio de éxito, creando una nueva ventaja de marketing frente a la competencia y aporta plusvalía y rentabilidad para el API, el constructor y el promotor.

Educación Corporal, Nuevo Enfoque de la Educación Física

Desarrollar esta sensibilidad resulta siempre en un incremento de la eficacia pero también de la percepción que el individuo tiene de él mismo. Influye directamente nuestro estado psicológico, el cuerpo siendo el sano de las emociones, sentimientos y de nuestras percepciones del mundo.

Hace poco tiempo que una nueva educación física, cuando impregnada hasta ahora de los modelos militares y de la cultura deportiva, se ha abierto a otro enfoque: lo que llamamos prácticas cuerpo-mente para traducir esta reconciliación después de siglos de depreciación del cuerpo. Hablo por supuesto de nuestra cultura occidental, la tradición oriental habiendo integrado estos conceptos antes que oponerlos tan radicalmente. Ha desarrollado así todo un repertorio de técnicas corporales de meditación que son verdaderas fuentes de conocimiento para nosotros.

¿En qué consiste?

Nos damos cuenta, de manera vivencial y ahora también científica, que tenemos la posibilidad de percibir de manera extremadamente fina nuestros movimientos y de movernos armoniosamente. Pero pocos utilizan completamente este potencial de acción y de percepción.

Cuando nuestros movimientos podrían ser un poderoso vector de autoconocimiento y construcción de nosotros mismos (como unidad física, psíquica y emocional), asistimos al contrario para la mayoría de nosotros. Así los problemas físicos que tenemos (dolores espalda y de articulaciones entre otros pero también, indirectamente, otras enfermedades) pocos son debidos a un problema estructural pero más bien a tensiones acumuladas, o sea un mal uso de nosotros mismos (movimientos, pensamientos, emociones ...).

¿Cómo desarrollar éste fantástico potencial humano?

La clave es una verdadera educación postural y al movimiento. Y este aprendizaje se puede empezar a cualquier edad.

Su propósito es mejorar la consciencia de nuestro cuerpo mediante el despertar de la sensibilidad propioceptiva, verdadero sexto sentido. Esta facultad está integrada por el centro nervioso y cerebro, que recibe de nuestras articulaciones, nuestros músculos y tendones las informaciones referentes a la posición, la velocidad de los segmentos así que la amplitud de sus movimientos. Se afina nuestras coordinaciones, potenciando el juego sutil entre musculatura profunda, que desempeña una función postural, y la más periférica que se utiliza específicamente por los movimientos y desplazamientos. La capacidad de encontrar una economía postural permite una mejor utilización del movimiento cotidiano, una funcionalidad gestual.

Desarrollar esta sensibilidad resulta siempre en un incremento de la eficacia pero también de la percepción que el individuo tiene de él mismo. Influye directamente nuestro estado psicológico, el cuerpo siendo el sano de las emociones, sentimientos y de nuestras percepciones del mundo. Por eso, muchas técnicas de educación corporal son terapias corporales (ver artículo "terapias corporales" de Laura Folleto).

¿Cómo actúan estas técnicas?

La lista de técnicas cuerpo-mente que sigue no es, de lejos, exhaustiva: es un reflejo parcial de todo un patrimonio de investigaciones que comparten las mismas problemáticas.

Los medios son diversos pero encontramos algunas similitud: despertar nuestro sistema de información, cambiar nuestro estado tónico y por eso estirar y/o relajar los músculos retraídos, flexibilizar y movilizar de manera fina las articulaciones, reforzar la musculatura postural; se busca una cualidad del movimiento mas que la intensidad, una sensación de facilidad actuando - aunque para llegar a este estado puede necesitar mucha atención. La actuación es mas bien lenta para poder resentir. Aquí se escucha las percepciones internas (de donde, entre otras cosas, la

importancia en muchas técnicas de la respiración para tomar consciencia de los espacios internos). El objetivo lo mas inmediato es experimentar nuevas percepciones de su mismo y permitir al cuerpo a reorganizar sus hábitos, hasta los mas íntimos : su propia manera de moverse y mantenerse.

Dos ejemplos de técnicas orientales

La palabra **Yoga** es estado mental pacificado. Por extensión, significa el conjunto de medios que conducen a este estado: práctica de posturas, movimientos y respiraciones integrando la meditación.

El **Tai-chies** un sistema chino originario de los artes marciales. Consiste en un conjunto de movimientos encadenados de manera lenta, uniforme y sin interrupción. Es el arte de la meditación en movimiento.

De origen occidental

Las técnicas que siguen tienen en común el objetivo declarado de una educación del sistema neuro-muscular vía una toma de consciencia de nuestros hábitos posturales y nuestros movimientos.

La Eutonia: el método de Gerda Alexander. Palabra formada por dos raíces griegas EU y TONOS que significan respectivamente "armonía" y "tensión". El objetivo es obtener un equilibrio tónico idóneo, verdadera tela de base entre hipo y hipertonicidad, para mantener su postura o la realización de cualquier movimiento. Desarrollando un estado de receptividad elevado vía al tacto y las sensaciones internas, propone una exploración de nuestras percepciones.

El Método Alexander, elaborado para Matthias Alexander: una reeducación psicofísica a través una análisis del uso que hacemos de nosotros mismos, buscando a cambiar nuestros modelos inconscientes de pensamientos, sentidos y sensaciones.

Método Feldenkrais, del nombre de su creador, es un aprendizaje de la sensación y del sentido del movimiento a través de la exploración del movimiento. Se trata de investigar nuevo esquema neuro-muscular y potenciar nuestra capacidad de aprender.

Método Pilates, visa la reequilibración muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados, a través de un acondicionamiento físico adaptado a cada uno. La respiración, concentración, alineación, centración, el control y la fluidez son los conceptos clave del método así que una maquinaria específica y original.

He privilegiado dentro de este tema de educación corporal, las técnicas que piden una participación activa del alumno, educándose a través de sus propios movimientos. Hay por tanto otras técnicas tan interesante de este punto de vista, integrando completamente este concepto de educación, pero con una intervención mas directa del "maestro", actuando directamente sobre el sistema informativo neuro-muscular (tejido muscular y conectivo) para cambiar el estado tónico, como el método Mézières, la Reeducción Postural Global, la técnica Rolfing o la Osteopatía.

Ejercicio previo a las visualizaciones

Ejercicio de relajación corporal

Este ejercicio puede grabarse en una cinta y hacerlo antes de irnos a dormir, o después de la jornada laboral, para regenerar nuestro cuerpo y recuperar fuerzas.

Es importante notar que escuchar nuestra propia voz puede sorprendernos al principio, pero en realidad tiene un efecto calmante. Además, esto ayuda a cambiar nuestro diálogo interno: Aprendemos a hablarnos de una forma más positiva, respetuosa y cariñosa, lo cual es muy importante para nuestra autoestima.

Una vez tengamos grabado el ejercicio, podemos tomarnos nuestro tiempo para hacer la relajación con el botón de pausa de la grabadora. Conviene también dejar una pequeña pausa entre frase y frase.

Comienza este ejercicio haciendo un ejercicio de relajación básico y, una vez estés en estado alfa, pon en marcha la cinta con este ejercicio.

¿Listos?

- Concentra tu atención en tu cuero cabelludo. Siente esta parte de tu cabeza y pon tu cuero cabelludo en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tu frente. Siente el calor de la circulación. Relaja todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cabeza y pon tu frente en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tus párpados. Libera todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cara y pon tus párpados en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tu cuello y nuca. Primero en la piel. Luego en la parte interior. Relaja todas las tensiones y presiones de esta parte de tu cuerpo y pon tu cuello y tu nuca en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tus hombros. Siente la ropa en contacto con esta parte de tu cuerpo. Libera todas las tensiones y las presiones y pon tus hombros en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tu espalda. Siente la ropa en contacto con esta parte de tu cuerpo. Libera todas las tensiones y las presiones y pon tu espalda en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en la parte interior de tu pecho. Relaja los órganos. Relaja hasta las células mismas. Libera todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cuerpo y pon tu pecho en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en la parte interior de tu abdomen. Relaja todos los órganos. Relaja hasta las células mismas. Libera todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cuerpo y pon tu abdomen en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tus muslos. Libera todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cuerpo y pon tus muslos en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tus rodillas. Libera todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cuerpo y pon tus rodillas en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tus pantorrillas. Libera todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cuerpo y pon tus pantorrillas en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Concentra tu atención en tus pies. Una vez relajes tus pies, entrarás en un estado de relajación más profunda. Libera todas las tensiones y las presiones de esta parte de tu cuerpo y pon tus pies en un estado de relajación profunda, más y más profunda cada vez.
- Ahora estás en un estado de relajación más profundo y más saludable. Más profundo cada vez.
- Ahora tus pies se sienten como si no fueran de tu cuerpo.
- Tus pies, pantorrillas, rodillas y muslos se sienten como si no fueran parte de tu cuerpo.

- Tus pies, pantorrillas, rodillas, muslos y abdomen se sienten como si no fueran parte de tu cuerpo.
- Tus pies, pantorrillas, rodillas, muslos, abdomen y pecho se sienten como si no fueran parte de tu cuerpo.
- Ahora estás en un nivel de relajación más profundo y más saludable. Explora esta sensación durante unos momentos.
- Ahora sal de tu estado de relajación contando del 1 al 5: Uno... dos... tres... Al contar cinco, abrirás los ojos y te encontrarás bien despierto, muy a gusto, bien descansado y en perfecto estado de salud.
- Cuatro... cinco. Ojos abiertos, bien despierto, muy a gusto y en perfecto estado de salud.

Claves del Ejercicio de Relajación Corporal

1. Para liberar las tensiones de los músculos, muchas personas visualizan o imaginan cómo sus músculos se van aflojando. Hay quienes incluso los imaginan como gelatina.
2. La clave de una buena relajación está en los párpados. Habrá, pues, que procurar relajarlos bien.
3. Cuando se relajan los pies, el ejercicio indica que debemos subir de nuevo. El objetivo de esto es estimular los dos tipos de nervios que tenemos: el sistema simpático y el parasimpático.
4. Dentro de ejercicio, podemos detenernos en aquellas partes que nos interese trabajar más, y visualizar lo que necesitamos. Por ejemplo, si queremos fortalecer el sistema inmunológico, al concentrarnos en el cuello, podemos detenernos a la altura del timo y estimularlo.

El Aspecto Psicológico de la Práctica Deportiva

El logro de buenos resultados a partir de la práctica de un deporte depende no solamente del entrenamiento periódico del cuerpo sino también, y de manera fundamental, de una adecuada actitud mental libre de conflictos. Es así como desde la Psicología Deportiva se ponen al alcance de las personas una serie de herramientas para garantizar que los deportistas alcancen el máximo rendimiento. De la misma forma promueve la cohesión en el equipo de entrenamiento y el liderazgo como característica fundamental para alcanzar las metas deseadas. Así mismo se considera importante entender que muchos de los errores cometidos por los deportistas a la hora de rendir y alcanzar los logros propuestos están muchas veces atados con problemas profundos de la personalidad que deben ser atendidos con seriedad.

La mayoría de personas han tenido un acercamiento a la práctica de algún deporte, aunque no sea de manera profesional. El entrenamiento juicioso y constante permite lograr un mejor desempeño y constituye una fuente de satisfacción por medio de la cual se alcanzan algunos ideales y se aumenta el sentido de estima propio.

Ganar una carrera, un campeonato, romper un récord, entre otras situaciones, constituyen momentos especiales en las vidas de los deportistas. Para poder lograrlo se necesita no solamente de una buena condición física sino también de un apropiado balance de la actividad mental.

Algunas personas se preguntan qué tienen que ver la mente, los pensamientos y fantasías, con el deporte cuando es el cuerpo y su rendimiento lo primordial en esta actividad. Pues bien, existe una fuerte conexión entre lo corporal y lo mental, cuestión harta demostrada. Para cada cosa que se piensa, el cuerpo tiene una reacción, sin importar si se trata de algo real o fantaseado. La interpretación que cada persona da a los acontecimientos que se suceden su alrededor, las valoraciones culturales de las cosas, los recuerdos atados a situaciones actuales, todo esto y otros elementos más influyen fuertemente sobre el funcionamiento del cuerpo.

Ahora bien, la Psicología deportiva intenta poner en práctica las herramientas de entrenamiento mental y los conocimientos desarrollados para permitir a las personas superar las barreras que evitan el logro del máximo desempeño, dándoles a los deportistas control sobre el propio rendimiento. Así, intervienen dando consejo a atletas recreativos, equipos profesionales y de colegios o universitarios, de la misma forma que prestan sus servicios a atletas olímpicos, organizaciones y negocios. Aunque el entrenamiento físico sea la meta primordial, no se piensa que éste sólo sea suficiente para conseguir el éxito. El entrenamiento mental es necesario y debe ser tan fuerte como el otro.

¿De qué se trata el rendimiento deportivo máximo? ¿Cómo se logra?

El punto máximo en rendimiento físico es todo con lo que los atletas individuales y los equipos sueñan. Se trata de ese sentimiento especial de estar jugando de tal forma que nada puede salir mal, situación en la cual la persona está concentrada en la obtención de su meta. Desafortunadamente este desempeño máximo no ocurre tan seguido como se quisiera. Por fortuna existen técnicas para lograr tal desempeño y el solo hecho de alcanzarlo constituye un fuerte motivador para que las personas practiquen deportes en la medida en que se superan metas y expectativas que muchas veces ni se pensaron posibles.

Existen siete características básicas que describen los estados mentales necesarios para fomentar el máximo desempeño durante las actividades físicas.

Los Psicólogos Deportivos deben hacer énfasis en cada una de éstas de tal forma que el logro del mayor rendimiento se garantice.

Adicionalmente, el Psicólogo Deportivo está interesado en fomentar en sus clientes variables tales como la cohesión del equipo y el liderazgo necesario en los deportistas y directivos. La primera corresponde a una de las más importantes dinámicas que se llevan a cabo dentro de los equipos deportivos y puede ser definida como el grupo de fuerzas que actúan sobre los miembros para que permanezcan dentro de una colectividad particular. Un

equipo con cohesión es aquel que posee normas claras, metas comunes, identidad de grupo positiva, una relación buena de trabajo, responsabilidades compartidas, respeto, confianza, cooperación, unidad, buena comunicación, orgullo por la membresía, y sinergia. Dentro del lenguaje usado en los equipos es posible detectar el grado de cohesión a partir de la mayor utilización en el diálogo de palabras tales como "nosotros" y "nuestro" en detrimento de expresiones del tipo "yo" y "mío".

En lo relacionado con el liderazgo, se trata de que las personas desarrollen características que le permitan al deportista o entrenador influir sobre el equipo de tal forma que se lleve a cabo un trabajo fuerte y con esfuerzo, dirigido hacia el logro de metas grupales. El líder busca siempre aprender más, admite sus errores, toma decisiones basadas en hechos, aplica el sentido común y la simplicidad a tareas complicadas, es buena educadora y motivadora, tienen un carácter flexible y se ajusta a circunstancias cambiantes, posee altos niveles de energía, sabe persuadir verbalmente, tiene confianza en sí misma y es innovativa, entre otros aspectos.

Ahora bien, lo anterior hace parte del modelo de intervención tradicional usado por en la Psicología del Deporte. Se ha visto que a pesar de esto hay deportistas y clientes que no responden adecuadamente. El éxito en las competencias y el logro de las metas propuestas no se logra aunque traten de asumir la posición y actitud positiva relajada que se les ha recomendado. Son personas para las cuales, por ejemplo, mantener su mente en el aquí y ahora es imposible debido a múltiples preocupaciones que posiblemente están atadas a problemas y conflictos sin resolver y que interfieren impresionantemente en su rendimiento deportivo con el consecuente sufrimiento e incomodidad además de estar atadas a fuertes sensaciones de ansiedad. Se presentan entonces importantes interferencias en la motivación para practicar y competir en un deporte junto con dificultades para ganar.

En la práctica se ha constatado que algunos atletas asocian de manera inconsciente el éxito en la competencia con egoísmo, lo cual según algunas culturas puede resultar pecaminoso. De esta forma la culpa generada por el intento de alcanzar o el logro de un puesto importante a partir de la práctica deportiva genera fuertes sentimientos no conscientes de culpa que son evitados cometiendo pequeños errores involuntarios que le cuestan a la persona el trofeo. El sujeto no entiende cómo, a pesar de los entrenamientos y los buenos propósitos se ha escapado una vez más de sus manos el anhelado triunfo.

A lo anterior pueden sumarse situaciones en las cuales la competencia y el mayor rendimiento se logran por medio de entrenamientos que rebasan las reales capacidades físicas, pidiéndole al cuerpo más de lo que puede dar sin lesionarse. En este caso se utilizan recursos tales como las drogas, por ejemplo anabólicos, a pesar de que se conozcan los efectos secundarios y los riesgos que éstos acarrearán. La alimentación también puede verse modificada de tal forma que ciertos nutrientes fundamentales para la actividad física general son restringidos. En cualquiera de estos casos se pierde el horizonte y lograr el triunfo deportivo se convierte en el centro de la existencia, sin importar la calidad y la extensión vital que se pierde en el camino.

Entonces, la Psicología Deportiva se enfrenta no solamente ante el reto de lograr que los deportistas sean mejores en lo que desean y que puedan motivarse para superar cada una de las metas que se proponen. De la misma forma considera que en la actividad deportiva un sujeto puede manifestar dificultades que están atadas a aspectos profundos de su personalidad y que requieren una seria atención en la medida en que seguramente irradian su malestar a otras situaciones vitales. Adicionalmente atiende los aspectos cualitativos y cuantitativos de la vida humana, necesarios para que el trofeo ganado sea completo.

El Coaching

¿Qué es el Coaching?

El Coaching o proceso de entrenamiento personalizado y confidencial cubre el vacío existente entre lo que eres ahora y lo que deseas ser. El Coaching para aprender a vivir mejor te señala las situaciones y aspectos que no puedes ver y te da ideas para mejorar tu manera de desenvolverte, mientras que al mismo tiempo despierta en ti la motivación para evolucionar y ser lo mejor posible. **El Coaching es una técnica de desarrollo o crecimiento personal que por medio de sencillos ejercicios hace que entre otras cosas te enfrentes a tus miedos, sentimientos de dolor, depresión, soledad, pesadez, resentimientos, frustraciones y aprendas a tener confianza en ti mismo y en los demás.** Te ayuda a disfrutar de la alegría, vitalidad, curiosidad, determinación, motivación y pasión por vivir.

¿Quién es un Coach?

Un entrenador especializado que te aconseja, guía y estimula para que vayas más allá de las limitaciones que te impones a ti mismo y realices tu pleno potencial. Te ayuda a aprovechar al máximo tu grandeza y te capacita para compartirla con el mundo. ¿Puedes imaginar como sería tu vida de productiva y relevante si tuvieras tu propio Coach?

¿Cómo funciona el Coaching en la práctica?

El proceso se reduce a lo básico: la energía. **Einstein demostró que la materia es energía.** Podemos hacer cosas que nos consumen la energía o cosas que nos la aportan. **El Coaching te enseñará a eliminar los elementos que consumen tu energía y a conseguir los que te la proporcionan.** Cuanta más energía tengas, más potente y fuerte serás. Las personas llenas de energía y vitalidad, que hacen lo que aman, se realizan plenamente y tienen éxito en lo que emprenden.

Tenemos dos maneras de conseguir lo que queremos:

1. Ir hacia nuestro objetivo.
2. Atraerlo hacia nosotros de forma natural.

La primera manera es la que habitualmente realizamos sin conseguir nuestro objetivo. Incluso llegamos a obsesionarnos y acabamos mas lejos que antes de empezar. La segunda manera es la que utilizan las personas de éxito, y lo que generalmente se denomina como azar, suerte y esto seria correcto si fuera aleatorio pero la vida no la determinan los acontecimientos que nos suceden (por ejemplo una perdida de un ser querido, una enfermedad, una deuda, una separación, un enfrentamiento, etc.) sino que la vida la determina nuestra manera de responder a estos acontecimientos. Y es aquí donde el Coaching te ayuda a coger las riendas de tu vida y tener éxito.

¿En que nos puede ayudar el Coaching?

Eres el dueño y creador de tu propio destino. Puede que ya tengas una idea clara de lo que quieres en la vida, o puede que estés en medio de la confusión. No importa en qué punto comiences. De hecho, es probable que sea mejor si no tienes ninguna idea, porque no limitarás innecesariamente tus opciones. Puede que te preguntes si llevar a cabo este proceso es apropiado para ti. Prueba y verás. Si quieres que tu actuación sea absolutamente la mejor posible, querrás aprovechar las ventajas que te ofrece.

Este programa de entrenamiento te enseña a ser una persona plenamente realizada y dichosa, a sacar a la luz lo mejor de ti. Cuando eres feliz, estás relajado, te lo pasas bien y haces lo que te gusta, atraes el éxito de un modo natural. Las personas no pueden evitar que las atraigas, y las oportunidades están en tus manos.

Origen del Coaching

Coaching viene de la palabra francesa, Coach, que significa carruaje, "vehículo para transportar personas de un sitio a otro". Hoy en día Coach es la persona que guía y te lleva de un lugar a otro. En los entrenamientos deportivos es práctica usual tener a un entrenador para conseguir los mejores resultados personales y equipos de alto rendimiento. En países como Estados Unidos y Francia es una herramienta habitual tanto de forma personal como para empresas desde hace más de diez años. En España es ahora cuando por distintos medios de difusión se está empezando a conocer lo que es el Coaching.

El Coaching utiliza las más modernas técnicas de comunicación. Trabaja todas las áreas básicas de la vida, como es la profesión, economía personal, vida familiar, pareja, salud, espíritu y relaciones personales.

El Coaching está dirigido a toda persona que quiera mejorar en cualquier área de su vida o incluso en todas y que quiera cambiar. En definitiva, con el Coaching conoces las últimas estrategias para alcanzar el éxito y atraer todo lo que siempre deseaste.

El cuarto chakra, Anahata

El cuarto Chakra cardíaco **se localiza a la altura del corazón**. Está relacionado con la circulación de la sangre. **Su color predominante es el verde**. Además del corazón, **está relacionado con el timo**, una glándula situada en el tórax, detrás del esternón y delante del corazón. El timo cumple un papel muy importante en el sistema inmune del organismo.

Su nombre, en sánscrito, es Anahata, que significa "no golpeado o rozado". Todo sonido en el universo proviene del roce de dos cosas, que genera un conjunto de vibraciones audibles. Se dice que el sonido primordial no proviene de ningún roce, es Anahata. Su símbolo es un loto verde de doce pétalos o vórtices giratorios.

La expresión del centro cardíaco en el nivel emocional se traduce en comprensión, solidaridad y una búsqueda de armonía en la vida. El verde en este plano puede expresar una menor preocupación por los asuntos personales en más de un mayor interés por lo comunitario. **Un chakra sano produce una valoración de las cosas simples de la vida y la satisfacción con lo que se tiene. Las expresiones negativas llevan a ser demasiado reservado, cauto y melancólico**, temeroso de participar plenamente de la vida.

Los tres primeros chakras son animales, los tres últimos son divinos, y entre los dos grupos está el cuarto, Anahata: el chakra del corazón, la flor de loto del corazón, el chakra del amor. **Este es el puente. El amor es el puente entre lo animal y lo divino. Por debajo del corazón el ser humano es un animal; por encima del corazón se vuelve divino**. El verdadero ser humano es el hombre que puede sentir, que puede amar, que puede rezar, llorar, reír, que puede compartir, que puede sentir compasión. La humanidad ha amanecido dentro de él, los primeros rayos del sol le han traspasado.

Ejercicio

Date un paseo por el campo, las colinas están verdes y lujuriantes por la lluvia recién caída. Báñate en esa riqueza de crecimiento verde y siente la energía curativa conforme anima a tu corazón a abrirse.

Ahora, camina un poco más y advierte las bellas flores de color rosado que florecen en las colinas. Experimenta la esperanza, el optimismo de las flores rosadas. Mientras miras hacia arriba, quizá notes que el cielo es de un color rosado lleno de gasas de nubes. Deja que las maravillas de la naturaleza aporten curación, esperanza y afinidad a tu chakra del corazón.

A través de la música que toca al corazón relajará y abrirá el 4to. Chakra. Sea clásica, nueva o música sagrada proveniente de las tradiciones oriental u occidental, deja que la música genere calor dentro de tu corazón. Esto es muy subjetivo, de modo que te animamos, que sigas a tu corazón y confíes en tus instintos al respecto.

Vocalmente puedes entonar "a" o cantarla en clave de Fa (color verde).

El verde se utiliza para el 4to. chakra con el fin de promover la regeneración, el nuevo crecimiento, la paz interior y la serenidad. También se utiliza el rosa, pues sus vibraciones suaves y tiernas pueden aflojar la tensión del corazón y despertar sentimientos de amor y ternura, así como los sentimientos infantiles de asombro, inocencia y felicidad.

El Estrés Facilita el Acopio de Grasa en la Cintura

La mayoría de las mujeres premenopáusicas acumulan grasa de una manera que los médicos denominan periférica, alrededor de las caderas, en lugar de hacerlo de forma central, sobre el vientre, como los hombres. La grasa abdominal en ambos sexos se ha asociado con un riesgo más elevado de enfermedades cardiovasculares y diabetes.

En épocas de estrés, el cuerpo libera una hormona denominada hidrocortisona que también provoca que la grasa experimente una acumulación central, por lo que los investigadores examinaron a un grupo de 30 mujeres con grasa abdominal que no experimentaban otro tipo de sobrepeso, y compararon su respuesta al estrés con la de 29 mujeres con sobrepeso en las caderas pero no en otras partes del cuerpo.

En un artículo publicado en la última edición de Psychosomatic Medicine, los investigadores explican que las mujeres con grasa abdominal se sentían más amenazadas por las tareas estresantes, las desempeñaban peor y segregaban sistemáticamente más hidrocortisona. Mostraban menos capacidad para adaptarse a las tareas incluso cuando se familiarizaban con ellas, lo cual significaba que sus niveles de hidrocortisona se mantenían elevados al segundo y tercer día del experimento. La hidrocortisona disminuía en el grupo de comparación.

Ánimo negativo

Las mujeres con grasa abdominal también se describían a sí mismas con "más estados de ánimo negativos y niveles más elevados de estrés vital", afirmó Elissa S. Epel, la psicóloga que dirigió el estudio de Yale y que trabaja en la Universidad de California, en San Francisco. "Una mayor exposición al estrés vital o una vulnerabilidad psicológica al estrés puede explicar el aumento de reactividad de la hidrocortisona", explicó Epel. "A su vez, la exposición a la hidrocortisona puede haberlas llevado a acumular más grasa abdominal".

Es necesario un estudio más amplio para delimitar el papel de los rasgos genéticos en la distribución de la grasa, afirmó Epel, y dejar claro si la vulnerabilidad al estrés causa acumulación de grasa abdominal o es simplemente un fenómeno paralelo. Los niveles de hidrocortisona se pueden reducir con suficiente sueño, ejercicio y relajación, explicó la psicóloga, y añadió que este consejo es válido para ambos sexos.

El éxito del Tai Chi

Esta filosofía está teniendo éxito porque puede practicarse toda la vida. Puede empezarse a cualquier edad, bien entendido que cuanto antes mejor.

Este arte marcial interno chino provee de múltiples beneficios a sus practicantes.

La medicina occidental está comenzando a apreciar los efectos que sus practicantes reciben con el Tai Chi.

Para muchos es el momento de descubrir dónde está su mano izquierda y la derecha, cuán rígido está el cuerpo, cuánta paciencia se tiene. Se aprende a respirar de manera completa. Se ejercita la memoria, la concentración. Se aprende a valorar el silencio, a estar atentos a nuestro cuerpo, a sus reacciones. Se desarrolla el sentido del equilibrio. Se aprende a estar más cómodamente de pie.

Nos procura mayor flexibilidad mental. A ser más creativos. Nos mueve en la armonía. Se aprende a aprender.

Como beneficios físicos: Facilita la concentración, diluye el stress, disminuye la presión arterial. Proporciona mayor oxígeno al cuerpo. Refuerza las articulaciones, ejercita músculos olvidados.

Mueve el cuerpo sin fatiga. Refuerza los huesos. Previene y sirve de terapia ante dolor en la espalda. Ejercita la vista y entrena la visión periférica. Facilita el descanso nocturno, el buen humor.

Todos estos beneficios se ven aumentados si además lo podemos practicar al aire libre.

No se precisa de ningún accesorio, nos bastamos nosotros solos y un espacio no demasiado grande. La ropa es cómoda, habitual en nuestras casas. Podemos desarrollar los ejercicios en cualquier lugar, sobretodo en medio de la naturaleza. Es excelente para recuperarnos durante o después de una excursión. La práctica en grupo favorece el sentimiento de unidad entre los practicantes. La práctica individual puede usarse como meditación en movimiento y hacernos Uno con el entorno en el que estemos. Si no tenemos mucho espacio para desarrollar toda la Forma, escogiendo un movimiento, podemos ejercitarlo sin movernos del sitio, en estático.

A medida que aumentamos la práctica, podemos exigirnos más en las posiciones de los movimientos y así escoger si queremos más meditación, con más lentitud en el desarrollo, o más ejercicio físico, si extremamos las posiciones, dentro de los principios fundamentales del Tai Chi, por supuesto.

Y quien sienta la poesía en su interior, puede practicar con música adecuada, siguiendo su ritmo. En la terraza de nuestra casa. O al lado del mar, escuchando las olas. En la cima de una montaña bañándonos el Sol. O bajo las estrellas en el silencio de la noche. O vivir la aventura de practicarlo sobre la nieve... En fin, añadamos la imaginación!

El masaje tradicional Tailandés

¿Qué es?

El masaje tradicional tailandés es un trabajo corporal profundo que ayuda a restablecer nuestra energía vital y a reequilibrar nuestros aspectos físicos, mentales y emocionales. Las técnicas utilizadas son presiones y estiramientos. Las presiones se realizan con los dedos, las manos, los pies, los codos o las rodillas y siguen las líneas energéticas del cuerpo. Los estiramientos pasivos nos permiten recuperar flexibilidad y alcanzar una relajación muy profunda.

¿En qué se basa?

Este masaje es parte de la medicina tradicional tailandesa cuyo origen se encuentra en la India en los tiempos de Buda. Las posturas y los estiramientos recuerdan a los movimientos del yoga, la concentración y la sensibilidad del dador y del receptor hacen pensar en una sesión de meditación serena. Además, el masaje tradicional tailandés recibió la influencia de la medicina tradicional china e integró los principios de la acupuntura con los puntos energéticos y las presiones en varias zonas clave del cuerpo. Se basa en la visión holística del ser humano como unidad del cuerpo, la mente y el espíritu.

¿En qué nos puede ayudar?

Este masaje, considerado preventivo y terapéutico, beneficia a todos los que quieren conservar un buen estado de salud y un alto nivel de bienestar. Acompañado por una respiración consciente, el cuerpo se estimula por dentro y por fuera. Cuando se recibe con regularidad, se aprecia claramente una mejoría de los sistemas nervioso, respiratorio, circulatorio, digestivo e inmunológico; disminuye el estrés, relaja zonas de tensión en todo el cuerpo, eleva el nivel de energía, aumenta la autoestima, ayuda a la digestión, combate el insomnio, incrementa la flexibilidad, libera bloqueos físicos y energéticos, armoniza la relación psicosomática,...

Origen e historia

Se relacionan los principios de la medicina tradicional tailandesa con la llegada a Tailandia de los monjes budistas de la India, hacia los siglos II-III a.C. Su fundador, conocido como Shivagakomarpaj, era un médico del entorno directo de Buda. Los conocimientos de esa medicina se transmitieron oralmente, igual que los textos religiosos, y se han encontrado muy pocos escritos sobre la medicina tradicional y los masajes. Tradicionalmente, se recibía (y todavía se recibe) el masaje tradicional tailandés en los templos budistas y se consideraba una práctica sagrada.

El Oligoelemento Litio

Equilibrio en el sistema nervioso.

El oligoelemento Litio es uno de los más importantes ya que mejora la eficacia de los demás oligoelementos. Se usa a nivel terapéutico dentro de la medicina natural en forma de oligoelemento o gluconato de litio.

Propiedades del oligoelemento Litio

- Sus aplicaciones a nivel psíquico son muy amplias y así podemos tratar: depresión, ansiedad, nerviosismo, hiperactividad, irritabilidad, insomnio, trastornos del humor, fobias, obsesiones, y todos aquellas enfermedades o síntomas provocados por “nervios” o en los que influye el estado emocional (migraña, espasmos musculares nerviosos, etc...). En muchos pacientes con alteraciones nerviosas se observa que eliminan mucho Litio por la orina y que el nivel de Litio dentro de los hematíes ha disminuido. Otra explicación es que actúa sobre los neurotransmisores mejorando las transmisiones nerviosas. También actuaría sobre los niveles de acetilcolina, ácido glutámico, etc...
- Actúa sobre equilibrio electrolítico extra e intracelular (básico para que las células puedan nutrirse y eliminar sus desechos).
- Puede colaborar en afecciones cardíacas, donde suelen encontrarse niveles muy altos de Potasio en sangre (el Litio ayudaría a disminuirlo).
- A nivel renal puede ayudar cuando interesa eliminar Sodio sin hacernos perder potasio. También mejora la eliminación urinaria, sobre todo de urea y ácido úrico.
- En el caso del insomnio puede ser muy interesante en los casos de gente que hace años que toma medicamentos para dormir y que no puede dejarlos ya que nada le funciona.
- Favorece el desbloqueo de aquel paciente al que, tras tomar muchos meses o años, antidepresivos, tranquilizantes o cortisona, no le funciona ningún remedio.

A tener en cuenta con el oligoelemento Litio

Sólo cuando se administra en forma de Oligoelemento (gluconatos, orotatos, pidolatos, etc...) su formulación es segura ya que su efecto catalizador tiende a corregir los niveles de Litio en nuestro organismo.

Como siempre nuestro médico o especialista será quien dictamine si nos conviene tomarlo y en que dosis. Nunca nos lo hemos de autorecetar y menos si ya estamos tomando medicamentos para el sistema nervioso.

Fuentes naturales que aportan Litio

Podemos encontrar el oligoelemento Litio en los cereales integrales, las legumbres, las patatas o papas, los tomates, los germinados (alfalfa y soja), los frutos del bosque (moras, grosellas, fresas, etc...) en especias como el jengibre y en el pescado.

El primer Chakra, Muladhara

Está situado en la base de la columna, en la zona del Coxix.

Su nombre en Sánscrito significa FUNDACIÓN, es por eso que está asociado con la seguridad, con los fundamentos del templo humano, con la sede de la fuerza vital.

Es un chakra que está orientado verticalmente al igual que el séptimo chakra, con el cual forma un dipolo energético que vehicula la energía de la Voluntad, el primer aspecto de la deidad.

Su sílaba mántrica asociada es LANG.

De color rojo intenso cuando su vibración es saludable, y asociado con la nota fundamental de la escala musical, es un centro de energía de gran importancia, encargado de vitalizar todo el sistema energético aunque, según la tradición esotérica, es el último en despertar, en activarse completamente (un centro activo vehicula energías de la conciencia integrada, mientras no es despertado, tiene funciones automáticas, similares a las de las funciones vegetativas del organismo humano).

Se le considera un loto de cuatro pétalos. Es visualizado como una esfera de energía en la que se inscribe una cruz de líneas de fuerza.

Este centro de energía, está relacionado con el prana planetario, aquello que la tradición acupuntural denomina energía ancestral.

Forma tres triángulos energéticos muy importantes. El primero de ellos, se vincula con las plantas de los pies, en donde se encuentran sendos chakras secundarios, a través de ellos, absorbe el prana planetario, la energía de la tierra que mencionamos anteriormente y la impulsa hacia arriba energizando el organismo. La primera etapa de este ascenso se encuentra en la unidad formada por los riñones y las suprarrenales (sus órganos asociados). Con ellos forma un segundo triángulo energético y desde allí, a través de un nuevo triángulo que los riñones forman con el tallo cerebral, asciende esa energía, también llamada reticular, hasta la medula oblongata en el tallo cerebral.

Estos triángulos se denominan triángulos de energía reticular, la energía de la materia.

En personas deprimidas, con síndrome de fatiga crónica y con problemas del metabolismo del agua, puede utilizarse la visualización de este sistema de triángulos en estados meditativos, impulsando mentalmente la energía en un sentido ascendente por ellos hasta el cerebro, para mejorar su estado energético general y luego, distribuyéndola a través del sistema nervioso por todo el organismo.

En el chakra Muladhara reposa, latente, una de las energías fundamentales de la vida, llamada por los antiguos hindúes, Kundalini. Este fuego de la materia, es llamado también fuego serpentino porque se le representa como una serpiente enroscada en la base de la columna.

Su despertar natural ha sido asociado con el estado de iluminación mística, Nirvana, Samadhi. La activación natural de este chakra se consigue gracias a una vida armónica, coherente, responsable, en fin, comprometida con el crecimiento interior y el servicio desinteresado. Intentar despertar esta energía de manera forzada, a través de mántrams y ejercicios puramente mecánicos, puede acarrear la destrucción de los sutiles velos etéricos que garantizan la integración de la conciencia. Se advierte que su despertar prematuro puede producir trastornos físicos y síquicos de extrema gravedad. Es por esto que no se recomienda la meditación concentrada en este centro de energía.

El Quinto Chakra, Vishudda

El Chakra laríngeo se encuentra en la base del cuello, en la zona de la laringe. Se relaciona con las glándulas tiroideas y paratiroides, cuyas funciones son controlar el metabolismo y el equilibrio corporal. Su color predominante es el AZUL.

Su nombre en sánscrito es Vishudda, que significa "purificar". Está compuesto por doce pétalos o vórtices giratorios. Se asocia al éter y la audición. La expresión física del buen funcionamiento de este chakra consiste en ayudar a manifestarnos con la voz. Se lo relaciona con el sonido y tiene mucho que ver con la expresión vocal y la comunicación verbal. La sobreactividad significa que se está utilizando mucha energía y como resultado surge un cansancio pronunciado y una tendencia a la fatiga precoz.

La actividad baja revela pesadez y lentitud en los movimientos corporales y una marcada propensión a las anginas y resfríos.

En el nivel emocional, este chakra, favorece la sensibilidad ante el sonido y, en algunos casos, los sonidos de "otras dimensiones", es decir no físicos, intuitivos. Las personas activas en el uso de la voz, sean cantantes u oradores públicos, muestran un desarrollo mayor de este centro.

La expresión negativa consiste en la dificultad de expresarse y una tendencia a permanecer en silencio y retraído de los demás. El azul controla el chakra laríngeo, a menudo definido como el centro del poder y "el más grande centro creativo en el cuerpo del hombre". Esto es así porque es su más grande centro de autoexpresión. ¡Qué bueno sería poder meditar sobre el poder creativo o destructivo del lenguaje!

Ejercicio de Terapia para el 5º Chakra

Podemos trabajar de pie o sentados con la espalda erguida pero no rígida, la mirada hacia el frente, los brazos a cada lado del cuerpo.

Cerramos los ojos. Alzamos los brazos estirados hacia el frente del cuerpo con las manos abiertas y los dedos extendidos. Los brazos y las manos paralelos. Las palmas se enfrentan. Sostenemos los brazos en esa posición a la altura del chakra base, imaginamos que entre nuestras manos hay una bola de luz roja.

Subimos los brazos, a la altura del 2º Chakra, la luz se vuelve naranja, al pasar por el 3º se torna amarillo. Cuando pasa por el 4º se transforma en verde y a la altura del Chakra laríngeo se transforma en azul.

Nos detenemos allí, vamos sintiendo que la bola de luz azul se intensifica y aumenta su fuerza y su energía. Cuando sentimos que eso está en su punto culminante, acercamos la bola a la zona de la garganta. Dejamos que el color azul impregne toda el área y sentimos como se va relajando y al mismo tiempo aumenta la energía de la garganta.

Esto nos va a ayudar para que nuestra voz salga plena, con mucha fuerza, poderosa, clara y limpia.

Repetir el ejercicio cuantas veces sea necesario.

Incluso podemos adaptarlo a todos y cada uno de los Chakras.

"Todos merecemos una mejor calidad de vida..."

El Segundo Chakra, Swadisthana

Este chakra podemos ubicarlo a mitad de camino entre el pubis y el ombligo e influye sobre los riñones. Se lo asocia con las glándulas suprarrenales. Su nombre en sánscrito es Swadisthana, que significa literalmente "la propia morada". Sus vórtices o pétalos giratorios son seis. Está asociado con el elemento agua y con la luna creciente. Gobierna la circulación de los fluidos del cuerpo.

El naranja es el color predominante del segundo chakra. Este color está asociado al gozo, a la sabiduría, a la sociabilidad, a la comunicación. Está ligado, por muchos investigadores, a nuestra salud emocional y al sistema muscular.

Un 2do. chakra saludable y de un color naranja favorecerá los procesos de pensamiento con un sano interés en la vida y en el potencial futuro, que se expresa en entusiasmo y buena disposición a seguir adelante de manera positiva y constructiva. Los procesos de pensamiento negativos tienden al sobre-esfuerzo, la sobre-exigencia y por lo tanto a colocarse en situaciones de estrés permanente, que suelen resultar en dispersión mental.

Este chakra proporciona energía a todo el organismo y lo alimenta mediante la absorción de los nutrientes de las comidas, así como del contacto físico afectuoso con otras personas. Un chakra sano revela una energía expansiva y un interés sano por la alimentación. Si este chakra se desequilibra producirá perturbaciones en los procesos digestivos y en la asimilación de las sustancias cruciales para la vida, con lo cual habrá pérdida de apetito, desvitalización y fatiga.

El alcance emocional de este chakra se dirige a la alegría, al placer simple. Los aspectos positivos reflejan confianza, valentía, capacidad para comunicarse y para interactuar con los demás. Las expresiones negativas reflejan temores y timidez. Un chakra bloqueado produce incapacidad para registrar y responder a estímulos externos.

Para el segundo chakra se usa el naranja claro a fin de estimular y renovar tu energía. Te allana el camino para poder liberarte de partes emocionales rígidas y ayuda a aumentar tu autoestima.

Ejercicio propuesto

- Nos sentamos confortablemente y poco a poco nos dejamos estar, nos relajamos.
- Respiramos con calma y profundamente, pero de forma natural, sin forzarnos. Una respiración serena nos ayudará a relajarnos más.
- A continuación, elegimos un color. En este caso, el Naranja.
- Cerramos los ojos y vemos todo Naranja. El Naranja nos rodea, nos envuelve, está por todas partes.
- Al inspirar, junto con el aire absorbemos Naranja. Al soltar el aire, exhalamos Naranja.
- Poco a poco sentimos que el Naranja nos impregna, lo sentimos por fuera y por dentro.
- Una vez que estamos saturados de Naranja por fuera y por dentro, sentimos cómo nos afecta, de qué manera incide sobre nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra mente y nuestro espíritu.
- Observemos con atención: ¿Dónde nos afecta este color con más fuerza? ¿En qué zona del cuerpo?.
- ¿Nos produce algún tipo de imágenes, recuerdos o asociación de ideas?.
- ¿Nos provoca ganas de movernos o de hacer algo en particular?.
- Cuando sentimos que hemos pasado un tiempo suficiente con el Naranja, lo soltamos, lo dejamos ir, nos desprendemos de él.
- Por último, para acabar de "limpiarnos", nos imaginamos invadidos por un color Blanco de la mayor pureza.

Al hacer este ejercicio, observemos con atención todo lo que nos sucede. Tomemos nota de todos los sentimientos, impulsos e imágenes, para comprender todo lo que el Naranja significa para nosotros.

Podemos hacer este ejercicio con todos los colores que se nos ocurran, incluso con matices y tonalidades intermedias. No es necesario recorrerlos todos en forma consecutiva. Si lo hacemos de a uno por vez, lograremos reunir información valiosa y vivencial, una percepción interior y personal de cada uno de los colores. Respetémosla. Tendremos una certeza mayor acerca de qué colores nos resultan agradables, cuáles agobiantes, cuáles nos hacen sentir plenos y cuáles nos incomodan.

El Séptimo chakra, Sahasrara o Sahasara

El séptimo chakra se conoce como Sahasrara o Sahasara y está ubicado en la coronilla. Se relaciona con el cerebro y la glándula pineal. Es el centro de la sabiduría y la espiritualidad.

Este chakra suele activarse plenamente cuando la persona realiza un trabajo espiritual profundo. Su vibración o plena activación es la responsable del aura de la parte superior de la cabeza que presentan personas de gran humanidad.

El Sahasrara o Sahasara también es conocido como el Centro de Conciencia Cósmica, el "Yo soy". La persona cuando tiene este chakra en equilibrio tiene una sensación de liberación e iluminación. Hay una sensación de amor universal, de notar como en el universo todo es Uno. Nos aporta el concepto de Unidad. Sin embargo, cuando hay desequilibrio nos sentimos solos, desamparados. Es el concepto de Separación.

Hay otras pistas que nos dicen que nuestro séptimo chakra no está equilibrado:

- Cuando el mundo espiritual no nos interesa en absoluto.
- Cuando creemos que sólo hay una religión válida y las demás son falsas.
- Cuando sólo nosotros estamos siempre en posesión de la verdad.
- Cuando no nos regimos por ningún tipo de moral o de respeto hacia los demás.
- Cuando te sientes siempre coartado para expresar lo que sientes.

Este chakra es el más sutil de todos. Se le llama también el de la Luz Blanca y se dice que es el nivel del alma.

Algunos especialistas afirman que este chakra es la referencia básica para regresar al cuerpo físico en los viajes astrales.

Su color es el violeta.

¿Cómo podemos equilibrar este chakra?

La meditación es una de las pautas más importantes para armonizar este chakra. Vaciar nuestra mente de pensamientos a la vez que recitamos el mantra OM es un ejercicio muy potente.

También podemos hacer una visualización con un cuarzo transparente. Lo tomaremos suavemente en la mano y sentiremos como va llenando de una luz violeta o blanca, con la que nos sintamos más cómodos con cada uno de nuestros chakras. Al llegar al séptimo, notaremos como va vaciando de pensamientos nuestra mente hasta sentir que somos Uno con el universo.

Por supuesto, el tomar cada día más consciencia de nuestros actos y pensamientos nos ayudará a avanzar. A medida que nos sintamos parte de cada persona y de cada uno de los seres de este planeta nuestro séptimo chakra irá incrementando su vibración.

El Sexto Chakra, Ajna

Llamado Ajna por la tradición védica, este importantísimo centro de energía se encuentra localizado en la frente, en la zona del entrecejo y la glándula asociada es la hipófisis. En el ser humano es el centro integrador de la personalidad. Es visualizado como un disco de color indigo con dos "alas", una a cada lado.

Se dice que posee 96 pétalos o pliegues energéticos. Dwal Kuhl nos dice que en el ser humano es un verdadero centro de síntesis, vehiculador de las energías que tienen que ver con la ciencia y el pensamiento concreto (5* rayo), pero, como elemento de síntesis, tiene también muchas funciones que normalmente son atribuidas al rayo del amor-sabiduría, el segundo rayo.

La meditación concentrada en el Ajna, favorece el aquietamiento de la mente concreta, la concentración de sus capacidades de discernimiento a la manera de una lente que permite enfocar la visión y que aporta claridad.

En momentos en los cuales existe confusión, es posible aplicar una sencilla técnica meditativa llamada "el faro" que permite, literalmente, iluminar con la luz del alma, enfocada a través de la lente de la mente, el problema o la situación que nos demanda respuesta.

Relajados en una cómoda posición invocamos desde nuestro corazón la luz del alma y visualizamos que desciende desde un lugar por encima de nuestras cabezas al séptimo chakra (en la coronilla) y de allí al cuarto chakra, entre los omóplatos. Desde allí, elevamos esa luz del alma hasta el sexto chakra y la concentramos en él. Una vez concentrada esa energía, visualizamos la situación que nos aqueja en el escenario de nuestro corazón y, durante algunos minutos, la iluminamos, la irradiamos con la luz del alma concentrada en nuestro entrecejo a la manera de un faro que ilumina el camino de un barco entre escollos. Durante este proceso invocamos la comprensión y la fortaleza para emprender la acción correcta. Al cabo de algunos minutos, devolvemos la energía a su origen en una actitud de gratitud y atenta espera y continuamos con nuestras actividades cotidianas. Repetimos el ejercicio dos o tres veces al día mientras dure la necesidad de respuesta. Al cabo de un tiempo variable, experimentaremos un estado inesperado y súbito de comprensión y transformación con respecto al tema trabajado que puede ocurrir a través de un sueño o de una simple idea que surge de las profundidades de nuestra mente y nos ilumina el camino.

En situaciones de tormenta emocional, la acción del sexto chakra es muy útil. Podemos establecer en nuestra meditación un triángulo que incluye el sexto, el cuarto y el tercer chakra. En ese triángulo hacemos fluir la energía de nuestra alma mientras sentimos y visualizamos que lava y aquietta nuestro plexo solar. Ese triángulo nos permite varios movimientos. La tensión emocional que ha tomado la forma de pensamientos recurrentes, verdaderos parásitos emocionales de la mente, son devueltos del sexto al tercer chakra. La angustia, ese vacío inquieto del estómago, que experimentamos y que se convierte en gastritis, úlcera, colitis y que nace de los temores y dolores asociados, reflejo de un ego emocional golpeado y expectante, son ascendidas al nivel emocional más impersonal y verdaderamente amoroso del cuarto chakra a través de la puerta del diafragma (órgano activo de la respiración) y esa energía transformada en amor, se convierte en conciencia transformadora cuando se eleva, a su vez, al sexto chakra completando el circuito que, alimentado por la luz del alma se constituye en un verdadero aprendizaje evolutivo.

Los senos frontales, vértice superior del tetraedro resonante formado por los senos maxilares, esfenoidal y frontal, asocian este chakra de manera muy directa con el sonido. Esos senos son espacios aéreos de resonancia en los cuales la semilla sonora producida por las cuerdas vocales no solo se fortalece para proyectarse al mundo sino que también adquiere la cualidad de energía creadora, capaz de realizar acciones concretas en el mundo de lo real que le confiere el sexto chakra.

Cuando entonamos una sílaba o frase mántrica y la hacemos resonar en nuestro entrecejo, ponemos en movimiento las energías sintetizadoras de este centro. El Ajna es también utilizado en los trabajos de sanación magnética haciendo parte del llamado triángulo de magnetización (ver "La curación esotérica" de Alice A. Bailey) y trabajando a través de los ojos y las manos del sanador.

El tercer Chakra, Manipura

Se encuentra entre el ombligo y la boca del estómago. Está relacionado con el sistema nervioso autónomo, las glándulas adrenales, el páncreas y el hígado, los procesos purificadores del cuerpo y la limpieza de toxinas. Su color predominante es el Amarillo.

Es el más grande de todos los chakras y el más potente. Su nombre en sánscrito es Manipura, que significa "ciudad de joyas". Se lo llama así porque es un centro de fuego, un punto focal que genera calor, desde donde sus diez pétalos irradian como el sol.

En el plano físico, este chakra Amarillo tiene un efecto estimulante sobre los nervios. Si se encuentra sano y equilibrado, irradia una sensación de estar en control de los acontecimientos y una buena coordinación y orientación física. Cuando se desequilibra, la persona sufre afecciones nerviosas y una falta de energía general.

Los aspectos emocionales positivos de este chakra revelan capacidad para obtener logros y un temperamento caliente que disfruta ser el centro de atención y hablar con soltura. Los aspectos emocionales negativos se traducen en impotencia y sensaciones de desorientación y vida dispersa, sin objetivos definidos. La persona puede volverse insegura y obsesiva.

En el plano de los procesos de pensamiento el Amarillo se relaciona con la capacidad de comprender bien las cosas. Este chakra alienta la capacidad intelectual, el desarrollo del conocimiento y el hemisferio cerebral izquierdo. Cuando el Amarillo abunda, hay interés en cuestiones científicas. La carencia de Amarillo implica un uso insuficiente de la capacidad mental o inseguridad acerca del potencial intelectual propio. Habrá una tendencia a la frustración.

Ejercicio

- Cuando se levante en la mañana, párese enfrente de la ventana abierta, suficientemente vestido, y haga 20 respiraciones profundas, inhalando y exhalando con lentitud.
- Conforme respire, trate de visualizar el aire radiante de Sol, como enriqueciendo la Tierra, las doradas corrientes penetrando la Tierra y a todos sus habitantes.
- Vea esta sangre de luz amarilla fluyendo dentro de vuestro cuerpo, penetrándolo e iluminando cada parte de él.

Después siga adelante con su tratamiento específico, o con vuestro día de trabajo. Antes que pase mucho tiempo usted notará la sorprendente mejoría en la circulación de vuestros esfuerzos, en cada día y en cada circunstancia de vuestra vida, no sólo en lo mental, sino también en lo material.

Pruebe esto fuera de usted mismo. No lo haga apuradamente o con la expectación de resultados rápidos. Hágalo consciente y sensiblemente.

Los metales que irradian amarillo son: el oro, el bario, el calcio, el manganeso, el zinc, el cobre, el cromo, el níquel, el estroncio, el cadmio, el cobalto, el aluminio, el titanio.

Los alimentos que contienen amarillo son: Pimientos amarillos, maíz dorado, plátano, calabaza, piñas, limones, melón dulce y la mayoría de las frutas y vegetales de cáscara amarilla.

Estos rayos conducen corrientes magnéticas positivas y no astringentes, teniendo un efecto alcalino que fortalece los nervios. Los rayos amarillos despiertan, inspiran y principalmente estimulan una mentalidad superior, las facultades de la razón sobre la cual ellos tienen un efecto muy poderoso y notable. Así, a través de su iluminación, el amarillo añade autocontrol.

El amarillo estimula el tercer chakra, o plexo solar, el gran líder del sistema nervioso, que controla los procesos digestivos en el estómago y el cerebro. El amarillo ayuda a purificar el sistema a través de su acción eliminativa en el hígado y los intestinos; limpia los poros del cuerpo; mejora la textura de la piel, sanando cicatrices y otras manchas. El amarillo tiene además un efecto enriquecedor sobre las zonas intelectuales del cerebro.

La interpretación esotérica del amarillo como miedo es groseramente incorrecta. Ciertamente el miedo que es percibido en el cerebro es a menudo sentido en el plexo solar a causa de la verdadera negación de los positivos rayos del amarillo. El color del miedo es básicamente el gris, aunque en éste algunas veces se ven tintes de mostaza.

El amarillo representa una materia a la que los humanos le han otorgado el más alto valor: el oro. Cuando deseamos apreciar el valor de una cosa, por lo general la comparamos con el oro. "Vale su peso en oro" es una frase común que demuestra el desmedido valor que le conferimos. Al conceder altos honores o recompensas otorgamos medallas, relojes, copas y portamonedas de oro. La corona de oro sobre la cabeza que controla el Estado representa simbólicamente la superioridad del reino celestial sobre el terrenal. Esto sugiere la cualidad espiritual del oro (el cenit de los metales transustanciados) y del rayo amarillo, representada por los pintores en las descripciones de santos o maestros espirituales a los cuales rodean con un halo dorado la cabeza, el sello de la sabiduría.

De acuerdo con la historia bíblica, cuando a Salomón se le dio a elegir entre varias cosas, escogió la sabiduría: "El, no pidió oro material, del cual había mucho a su alrededor, él escogió sabiamente la contraparte espiritual magnética, o sabiduría", y así pudo por lo tanto ser capaz de hacer el mejor uso de los rayos amarillos en sus dos aspectos: en el del conocimiento y en el de la sabia administración de su contraparte material.

La sabiduría es, en mucho, para la mente, lo que el oro es para la materia. Justo como la utilidad del oro en el cuerpo del mundo descansa primero en la adquisición y después en la circulación (distribución), así también los rayos dorados juegan su papel más importante en el cuerpo humano en los sistemas asimilativo y circulatorio.

"Todos merecemos una mejor calidad de vida..."

Encuentra tus fuentes de Energía

La energía es la corriente que sustenta la vida. Cuando nos sentimos plétóricos todo parece posible, la empresa más costosa es un reto asequible. Bajos de energía cualquier quehacer se vuelve cuesta arriba y los obstáculos insalvables.

Las circunstancias sólo son una parte; cómo las vivimos depende de lo energéticos que nos sintamos. Algunos seres parecen privilegiados, con un contagioso entusiasmo y desbordante energía; otros, sin embargo, apenas pueden cargar consigo mismos... ¿Es un don aleatorio o depende de cada uno vivir de una u otra manera? En este artículo describiremos cómo cargarnos de energía y cuáles son los agujeros por donde la perdemos.

La vitalidad se manifiesta en distintas áreas en el humano cuerpo físico, mente, emociones, consciencia. En cada una existen comportamientos que nos proporcionan vitalidad junto a otros que nos desgastan.

En lo físico los puntos clave son la respiración, la alimentación y el ejercicio.

La respiración

Constituye una de las fuentes de energía más importantes para el ser humano, más importante incluso que la comida. La función de la respiración es tanto energizante, a través de la inspiración profunda, como limpiadora o desintoxicante, mediante la expiración.

La palabra china Ki, referida a la respiración, significa aliento o energía vital además de aire, y la respiración correcta refuerza las reservas de esencia nutricional del cuerpo. Si no se le presta atención se produce de forma tan espontánea y natural como el latir de corazón; cuando es controlada, la respiración se vuelve tan voluntaria como el andar y puede utilizarse para regular todas las funciones vitales: el pulso cardíaco, la presión sanguínea, el metabolismo digestivo, la eyaculación, el sistema inmunitario, etc.

Aprendiendo a controlar la respiración controlas el cuerpo y la mente, pudiendo eliminar la ansiedad y disminuir la tensión.

La alimentación

Puede ser una de las fuentes de energía o una forma de cargarnos de toxinas y enfermar. Es importante evitar cotidianamente alimentos que dejen residuos, produzcan pesadas digestiones y sobrecarguen el hígado. Existen infinidad de escuelas dietéticas, algunas contrapuestas, que defienden modelos alimenticios saludables. Cada uno debe acercarse a las teorías con espíritu investigador y probar, atentos a las reacciones de nuestro organismo, hasta dar con la dieta más apropiada.

El ejercicio físico

El ejercicio físico regular nos mantiene activos y flexibles; el exceso de sedentarismo hace cada vez más dificultoso el movimiento. La inercia de estar estáticos va produciendo cansancio crónico. Hay que encontrar el punto medio -tanto el exceso como la falta de ejercicio agotan, colocarse en el punto de equilibrio: a cada periodo de actividad ha de seguirle un descanso relajación recuperador.

La relajación no es echar una siesta, es una práctica específica que consiste en ir soltando las tensiones musculares y psíquicas. Existen variadas técnicas y talleres donde aprender esta útil práctica.

Silenciar la mente

En lo mental se alberga uno de los mayores agujeros por donde perdemos energía. Los pensamientos negativos, autolimitantes, la crítica, la queja, el pesimismo, la desconfianza, los temores nos bloquean y contraen, impidiendo el libre flujo de energía.

Cualquier pensamiento es sólo una interpretación de la realidad, por tanto relativo; debemos ser prácticos y dejar de alimentar pensamientos que sólo producen daño y nos llenan de ruido la cabeza. Poca perspicacia y capacidad de actuación podemos conservar cuando la atención se gasta en sostener parásitos dañinos en nuestro interior.

Como los cambios se realizan gesto a gesto, en cada momento, empezamos a tratarnos bien, dando espacio a los pensamientos que nos insuflan entusiasmo y abren el corazón en sustitución de los dañinos.

La puerta a tus fuentes de energía está en tí

La coherencia entre nuestro sistema de valores y lo que hacemos es necesaria para no cargar con el peso de hacer lo que no nos gusta y de negarnos a nosotros mismos.

Asimismo, cumplir los compromisos incluso los menos trascendentales fortalece; si acostumbramos a no llevar a cabo nuestras decisiones nos debilitamos. Antaño la palabra dada era un valor sagrado, pues implicaba que quien la empeñaba tenía el poder de cumplirla.

En síntesis, recupera la llave, la conciencia de que la energía que buscas está en tí.

Evita depender de lo exterior para cambiar tu estado de ánimo; en vez de buscar al otro para que te contagie su alegría, entusiasmo, bienestar (su energía en suma) intenta entregar a los demás lo mejor de tí. Así descubrirás que abres la fuente, llenándote de lo que entregas (de lo que das te llenas), dando espacio para inundarte de esa energía que siempre está ahí; sólo faltaba disfrutar plenamente de ella.

Fuentes de energía

- Tomar el sol moderadamente
- Tomar el brillo, la luz
- Los colores vivos
- El movimiento: andar, correr, danzar...
- Ejercicio físico regular
- La respiración correcta
- Las posturas correctas
- El masaje
- La relajación
- Técnicas energéticas: Yoga, Artes Marciales, danza, etc.
- La alimentación apropiada para cada uno
- Beber agua
- Dormir lo necesario para cada constitución, ni más ni menos
- Baños en el mar, ríos...
- Tumbarse en la tierra
- Caminar descalzo en el campo
- Abrazar un árbol
- La alegría, reírse
- Cantar
- La concentración: trabajos manuales, algo que nos deleite...
- Comenzar proyectos
- Hablar de lo mejor del ser humano
- Lecturas sobre el Ser

- La meditación
- Intentar poner bien a los demás
- Agradecer el don de estar vivo

Estar Sano o Enfermo es una Opción Personal

Su tesis es categórica y está avalada por dos décadas de trabajo en terapias con enfermos graves: de tanto maltratarse malviviendo, las personas se producen las dolencias. Sostiene que hay una relación muy estrecha entre estilos de vida y enfermedad. La solución dependería de uno mismo.

En Chile entre un 40 y un 50% de los problemas gástricos y del corazón son ocasionados por exceso de trabajo sin sentido y el estrés es potencial causa de cáncer. Esta enfermedad está incidiendo cada vez más en gente joven. Es una voz de alerta: los jóvenes están sometidos a presiones altísimas, desde los colegios a las universidades, donde la competencia es enorme, dice la psicóloga clínica Jennifer Middleton. Aboga por un cambio de valores para recuperar el placer de vivir, porque cree, tal como plantea en el título de su último libro, que "La vida es algo más que correr y es urgente "aprender a no vivir tensos en un mundo de tensiones".

Middleton es pionera en Chile de la psicología oncológica integrada, que relaciona al estrés crónico con el desarrollo del cáncer y otras enfermedades. Creó el departamento de Psicooncología de la Corporación Nacional del Cáncer, dirigiéndolo durante casi cuatro años y es fundadora y directora del Centro de Desarrollo de la Persona , junto a su marido Jens Bücher (un ingeniero, apasionado autodidacta de la medicina china y la filosofía, cultor del yoga y, según Jennifer, autor del modelo que ella utiliza en sus terapias).

En 1991 publicó el libro Yo (no) quiero tener cáncer, una guía para modificar el escenario donde se gestan esta y otras enfermedades. La obra, reeditada por Grijalbo Mondadori en 2001, nació, explica, como una forma de combatir el elitismo de la psicoterapia en el país, ofreciendo a los enfermos herramientas para la participación activa en su recuperación.

El cáncer constituye la tercera causa de muerte a nivel nacional. ¿Por qué nos enfermamos tanto?

Porque este país está loco. Los valores por la persona, por la naturaleza, por lo sano están destituidos y lo que vale es el prestigio, el dinero, cosas que por supuesto son enfermantes. Para lograrlas hay que trabajar en exceso, competir y agredir para ganarle al otro. Tenemos que aprender a trabajar menos tiempo y en forma más productiva. No puede ser que pasemos casi 500 horas al año arriba del auto o del bus. Los vecinos ya no se conocen. Te subes al Metro y toda la gente está con el ceño fruncido. Si haces una encuesta y le preguntas a la gente cómo está, lo primero que te dice es cansada. No es una forma sana de vivir. No vinimos al mundo para vivir cansados.

Dice que enfermarse es un asunto de voluntad. ¿Cómo opera este proceso?

Vivimos maltratándonos, y hay una parte nuestra que reclama contra ese maltrato, enfermándose. Somos responsables de casi todas las dolencias que tenemos. La enfermedad empieza con quejas pequeñas como jaquecas, colon irritable y va aumentando hasta llegar a manifestaciones graves, tales como diabetes, infarto o cáncer. En ese sentido la enfermedad se hace, no es algo que llega por magia. En familias con una carga genética de cáncer, hay personas que se enferman y otras que no y son precisamente aquéllas que viven más sano las que no se enferman.

¿Sus terapias apuestan a revertir este proceso?

Si una persona ha tenido la alternativa de intervenir en su enfermedad, puede terciar en su recuperación. No se trata de crear culpas y castigarte porque te has enfermado, sino de responsabilizarte para producir un cambio en tu vida. Nosotros tenemos gente que enfermó hace 15 ó 17 años y hoy está viva. Son personas que han hecho grandes cambios en su manera de vivir y ver el mundo.

¿Qué es lo que usted llama "escalada psicosomática" para describir la forma progresiva de enfermarnos?

El organismo empieza a avisar en formas muy sutiles, que se van transformando en manifestaciones cada vez más fuertes, hasta terminar en una enfermedad grave. Si pudiéramos atender a estos síntomas en sus inicios, probablemente evitaríamos cosas más serias. En cambio, tenemos la mala costumbre de ponerles mordaza a los reclamos de nuestro cuerpo, con antidepresivos si se trata de aspectos psicológicos, con Migranol si es una jaqueca, sin preguntarnos por qué el cuerpo se queja.

¿Qué se debe hacer, entonces, cuando tenemos estos "reclamos sutiles"?

Hay que preguntarse qué es lo que quiere ese "bruto" que uno lleva adentro. El sistema médico no tiene incorporado recomendar a las personas que consulten con un psicólogo cuando aparecen los primeros síntomas psicósomáticos de la enfermedad. Atendí a una mujer de 25 años, con un cáncer gástrico, cuyas molestias habían partido cuando estaba en kínder (parvulario), se subía al transporte del colegio y le daban retortijones de guata. Entonces le recetaron un calmante. Después, en la adolescencia, tuvo colon irritable y le dieron otros medicamentos. Luego tuvo úlceras gástricas y finalmente terminó con cáncer. Pero ninguno de los médicos que la atendió sugirió ir a un terapeuta para buscar las razones de su malestar.

¿Cómo definiría al candidato al cáncer?

Lo más importante que hemos podido medir es que hay un predominio de la tensión por sobre el entusiasmo vital. Las cosas se hacen por deber y no por ganas. Lo segundo es un bloqueo emotivo, habitualmente relacionado con la rabia o la pena por algún motivo. No hay conciencia de las emociones. Por último, existe la frustración, casi siempre frente a los propios logros en materias como el trabajo y la pareja. Son personas con autoestima baja, autopostergadas, algo muy común en el caso de los cánceres de mama. Gente que tiene duelos no elaborados. Y, cosa importante, su sistema valórico no aprecia el ocio y las vivencias de paz y armonía.

¿Hasta dónde pueden estos estilos de vida afectar a los niños?

El nivel de apremio es atroz. Los niños imaginativos o demasiado inquietos, que se desconcentran porque tienen una fantasía privilegiada, son tratados con Ritalín porque se salen de la norma del curso y molestan. No se valora lo especial que puede ser ese niño, sino solamente lo que corresponde a la norma y el rendimiento. El móvil de esta dinámica de exigencia es el prestigio del colegio, para atraer más alumnos, porque rinde económicamente. Es una perversión usar a los niños para mejorar una organización de carácter económico.

¿Se ganaría llevando talleres de autocuidado a los colegios, como usted plantea?

Es fundamental partir con los niños, creándoles un estilo de enfrentamiento hacia la salud y la enfermedad distinto, enseñándoles mediante el juego maneras de aprender a detectar síntomas de enfermedad antes de que sean graves, a que sepan que tienen una responsabilidad frente a su salud.

En Chile hay empresas que están planteando políticas para conciliar vida laboral y familiar ¿Hasta dónde daña abusar del trabajo?

El daño lo puedo resumir en un dibujo de sus padres que hizo una niña: los dibujó a los dos durmiendo en la cama. ¡Patético! La imagen que ella tiene es que están siempre cansados. El daño en la vida familiar es espantoso: poco contacto con los hijos, problemas en el colegio, drogas, problemas en la pareja. La infidelidad es enorme, porque es más fácil tener una amante en la oficina que llegar a estar con la señora en la casa.

¿Ve posible bajarse de este carro?

Lo primero es reconocer nuestra responsabilidad en el asunto. Vivimos en un país tenso, tenemos que aprender a relajarnos. Es chiva decir "no tengo tiempo". Uno siempre se puede hacer un tiempo. No es imposible comer sano, relajarse tres o cuatro veces al día, dos a tres minutos, en momentos en que estás en la cola del banco, en el metro. Basta con respirar profundo, inflando el vientre o tensando y soltando la musculatura. Además es

importante no "ciclar" violentamente. El cuerpo no es una cosa a la que se le hace switch on o switch off: necesitas despertar de a poco y prepararte para dormir. Si uno llega reventado y cae tenso a dormir a las 11 de la noche, no va a tener un sueño reparador. Pero lo fundamental es vivir en forma más disfrutada, buscar cosas en las que uno sienta que se distiende, que puede ser un libro, música, ir a nadar. Y hacerlo con gusto, jamás como una imposición.

Inteligencia Sexual: Como descubrir nuestros deseos y disfrutarlos en Pareja

Es común que, en estos tiempos, en los que todo es exigencia, presión y demandas de todo tipo, las relaciones afectivas y sexuales con nuestra pareja se desgasten. Sentimos que perdemos interés, que ya no podemos disfrutar sexualmente como antes, y entonces, aparece el aburrimiento, el sentirse rechazado, la baja estima, el no sentirse amado por el otro. Pasan, por nuestra mente una serie de pensamientos negativos hacia nosotros mismos y hacia la pareja; más aun, nos cuesta comunicar lo que nos está pasando.

Pero no todos los casos son idénticos, es decir, la falta de comunicación en la relación sexual y el expresar lo que se desea no siempre tiene que ver con los "factores externos".

¿Cómo expresar los deseos sexuales más ocultos?

Uno de los aspectos más importantes en la relación sexual es, precisamente, revelar al otro lo que se desea. Esto, para algunas personas no es fácil, a veces por temores, vergüenza, timidez, no exterioriza lo que le gustaría que el otro haga para que se sienta bien.

La mejor forma de hacerlo es hablar, no hay otra forma y para ello deberá crear el "clima", o sea, entrar a la fase de excitación para lo cual tendrá que haber deseo y estimulación, tanto corporal como psicológica. Una buena manera de relacionarse es no dar cosas por sobre entendidas, ni pedir las haciendo gestos, ni "adivinando" lo que cada uno quiere. No sientas miedo, ni culpas por pedir lo que te gusta.

¿Cómo conciliar la incompatibilidad de deseos? ¿Cómo expresar la insatisfacción sin herir al otro?

A algunas parejas les inquieta la incompatibilidad de deseos y la insatisfacción sexual. Creer que la baja de deseo es irrecuperable, es una creencia que tendremos que erradicar. Nada más equivocado. Existen, al menos, tres motivos por los cuales se da la falta de deseo: 1) La depresión: cuando alguno de los dos está pasando por esta etapa realmente, no tienen ganas de nada, menos aún de tener relaciones sexuales, 2) El estrés: agotamiento, presiones con los hijos, presiones económicas, en el trabajo, hacen bajar el deseo sexual, 3) Por medicamentos: si alguno de los dos está tomando medicamentos, es muy probable disminuya el interés.

Para conciliar la incompatibilidad habrá que romper con el aburrimiento y recuperar con creatividad el uso de los sentidos. Te propongo que hagas este "test del aburrimiento":

El lugar en el que tenemos la relación sexual es: 1) poco rutinario, 2) rutinario, 3) muy rutinario,

- a. Quien inicia la relación es: 1) , 2) , ó 3)
- b. Cómo la iniciamos: 1), 2) ó 3
- c. La hora y el día que tenés la relación es: 1), 2) ó 3)
- d. Lo que hacemos para exitarnos es: 1), 2) o 3)
- e. El tiempo que dura la relación es: 1), 2) ó 3)
- f. Lo que hacemos al terminar la relación es: 1), 2) ó 3)

Si tu puntuación es igual a 30 ó superior seguramente, están atrapados por el aburrimiento.

El amor crece con pequeñas expresiones de cariño dadas a lo largo de la vida diaria, estas manifestaciones de amor van reforzando la estima de quien las da y de quien las recibe, fortaleciendo la unión y el entendimiento en la pareja.

Miedos más comunes y herramientas psicológicas para superarlos

Tanto en el hombre como en la mujer existen ciertos temores que le son comunes, y que en algunos casos, puede derivar en disfunciones sexuales.

Los más frecuentes son:

1) el temor al rechazo o a fallar: la persona no llega relajada sino con la preocupación por lo que sucederá, por lo tanto, habrá pérdida de espontaneidad y carencia de placer;

2) el temor a la primera vez: es el miedo a que algo falle, a que algo salga mal,

3) el miedo al examen: este temor hace que creas que el sexo es competencia, y aceptar como válido que se gana cuando el hombre tiene una erección fuerte.

Ahora bien, tal como lo expresé anteriormente, estos miedos pueden originar disfunciones sexuales, que no es otra cosa que la dificultad para completar el ciclo de la relación sexual.

En el varón será la eyaculación precoz y los problemas de erección mientras que en la mujer se manifiesta en la falta de orgasmo o el vaginismo.

La disfunción puede ser de tipo orgánico o de tipo psicológico. Las orgánicas afectan los mecanismos vasculares de la zona genital, se pueden atribuir a factores endócrinos, o por la ingesta de medicamentos. Algunos de los factores psicológicos ya los expuse anteriormente, y se manifiestan en actitudes tales como: a) el auto observarse o el estar pendientes de si hay o no erección, 2) el espaciar en el tiempo las relaciones, 3) el "probar" con otra persona, para ver "si me estimula o no", 4) el no buscar asesoramiento profesional, creyendo que con el tiempo el problema pasará, 5) no hablarlo con el compañero ó 6) sentir que si no funciono sexualmente, es porque "ya no hay amor".

Ante una disfunción sexual podemos actuar comprensivamente, entendiendo al otro, hablando del problema ó demostrándole afecto, pero también es necesario efectuar una consulta al profesional competente.

El sexólogo tiene una preparación muy específica sobre el tema. Puede ser ginecólogo, médico, andrólogo, urólogo, etc. que además de su profesión, ha tenido un entrenamiento riguroso en el campo de la sexualidad y su terapéutica. El médico se ocupa especialmente de las alteraciones físicas y orgánicas. El psicólogo actúa cuando el problema es de origen netamente emocional y para esto será necesario que tenga amplios conocimientos en sexología y sus diferentes terapéuticas.

La empatía sexual puede vencer la rutina en la cama

La empatía sexual es un elemento importante para la relación íntima en la pareja y las caricias sexuales hacen que se sientan aceptados el uno al otro. Lo que sucede es que con el paso del tiempo, la empatía va disminuyendo y esa sensación de protección se irá perdiendo. Quisiera darte algunos ejercicios que te ayudarán a romper con la rutina.

- Cuando vuelvas a bañarte, hazlo lentamente y presta atención al contacto con el jabón, lava tu cabeza lentamente, y concéntrate en esas sensaciones que recibís al tocar tu cuerpo. Este ejercicio te ayudará a agudizar tu conciencia sensual y a enviar las distintas sensaciones que estás recibiendo con este acto.

¿Qué mensajes recibiste de tu familia en cuanto al contacto físico?, ¿Eras acariciado?, ¿Cómo te sentís hoy cuando aparece el contacto físico con mi compañero/a?, ¿Cuáles eran tus luchas mas frecuentes durante tu adolescencia?

Muchas personas no tienen problemas con amar a alguien, pero sí en sentirse amados. Cuando te permitís sentirte amado sos libre del temor al rechazo y al abandono. Tal vez esos son los sentimientos más difíciles que

tengamos que enfrentar. El deseo sexual se pierde porque no nos permitimos ser amados y lo que trae aparejado un alto nivel de inseguridad. Date permiso para amar y ser amado. Esto es lo que pasa con muchas parejas cuando tienen relaciones sexuales. No pueden entregarse y abandonarse sino que funcionan con su mente activamente durante toda la relación sexual. Sexo no es control sino abandono. Sentir placer, abandonar la conciencia de sí mismo, no hay ganadores ni perdedores, no hay distinciones.

La Contaminación Electromagnética y Entorno

¿Qué provoca la contaminación electromagnética?

Los campos electromagnéticos (CEM) de baja frecuencia (50 Hz) se generan alrededor de cualquier equipo eléctrico que esté funcionando en ese momento, sobre todo transformadores (o electrodomésticos que los incorporen), motores y equipos electrónicos (TV, ordenadores, equipos de música, etc.). También la provocan las líneas eléctricas de alta tensión y conductores de cualquier instalación eléctrica.

Es decir que en muchas ocasiones no es solamente una línea de alta tensión exterior la que provoca esta radiación sino que también existen elementos de riesgo mucho más cercanos.

¿Porqué nos afectan los campos electromagnéticos?

El organismo humano, igual que el de los otros seres vivos, posee una estructura que funciona gracias a la acción de corrientes eléctricas y magnéticas muy débiles. Por esta razón los campos electromagnéticos de origen artificial pueden llegar a provocar, a medio y largo plazo, graves enfermedades en el cuerpo humano.

La mayoría de los estudios llevados a término concluyen que la exposición continuada a campos electromagnéticos elevados comportan efectos como el cansancio crónico o la aparición de enfermedades diversas como el insomnio, dolores de cabeza frecuentes, pérdida de reflejos, falta de concentración, etc.

Algunos estudios efectuados

El año 1992, el Instituto Karolinska de Estocolmo presentó un informe sobre el efecto de los campos electromagnéticos en las personas. Este estudio se desarrolló entre 1960 y 1985 sobre una población de 436.503 personas expuestas a la radiación electromagnética continuada de una línea de alta tensión. Los estudios llevados a término evidenciaron que determinadas enfermedades se manifestaban a partir de las 200 nT (nanoTeslas), y 10 V/m (a frecuencias de 50 Hz), aumentando considerablemente el nivel de riesgo cuando estos valores aumentaban.

En el desaparecido "Instituto de Bioelectromagnetismo Alonso de Santacruz" de la Universidad de Alcalá de Henares, se llegó a descubrir que el funcionamiento de la glándula pineal se alteraba por efecto de los CEM. Esta glándula segrega la hormona melatonina, que mantiene en forma nuestro sistema inmunitario, y regula el crecimiento de las células del cuerpo. Por ello su alteración repercute en los procesos infecciosos y alergias, así como en el crecimiento anormal de las células en el cáncer.

A principios de 1998 la Organización Mundial de la Salud , inició un estudio a siete años con un presupuesto de 3,3 millones de dólares para investigar los efectos de la exposición ambiental y ocupacional a los campos electromagnéticos.

¿Cuándo y a partir de que valores existe riesgo?

La contaminación electromagnética se considera más peligrosa por la noche, cuando el cuerpo está en reposo y el cuerpo es más vulnerable. También aumenta el riesgo cuando nos encontramos sometidos a situaciones de estrés y agotamiento.

Estas radiaciones se consideran peligrosas a partir de los 2 mili Gauss (200 nano Teslas).

¿Qué podemos hacer contra la contaminación electromagnética?

Sin disponer de instrumentos de medida ya es posible evitar la contaminación electromagnética si tenemos en cuenta algunas pequeñas precauciones como la de alejarnos de elementos eléctricos que se encuentren enchufados.

Uno de los ejemplos más evidentes es el despertador eléctrico, que a causa de la corta distancia a la que se coloca y al transformador que posee emite una elevada radiación sobre las personas. Una radio a pilas no emite ninguna radiación pero cuando se conecta a la red se convierte en un emisor de campos electromagnéticos.

Y una regla muy importante: la distancia es la mejor solución a la radiación. Cuanta mayor sea la distancia de una fuente emisora menor será la radiación que recibamos.

La cromoterapia o la importancia de los colores

El color, es uno de los elementos con los que el cuerpo puede manejarse con más facilidad para cubrir sus necesidades. Cada color posee una vibración que actúa en determinadas áreas del organismo regularizando diferentes anomalías físicas o mentales.

Por lo general esta vibración actúa desde lo más profundo de nuestra consciencia hacia el exterior, si bien el color ingresa al cuerpo tanto desde adentro como desde afuera. Por ejemplo, ingresamos color a través de la vestimenta, los rayos de luz solar o artificial aplicados sobre la piel, la alimentación, los líquidos solarizados, la meditación o la respiración cromática.

El objetivo de un tratamiento de Cromoterapia es combatir los males que alteran el buen funcionamiento físico, haciendo que la vibración de los colores se ponga en resonancia con la vibración de nuestro campo bioenergético, al cual conocemos por el nombre de aura.

Muchas veces, dichas vibraciones se encuentran alteradas por diferentes razones, con lo cual el color nos da la posibilidad de contrarrestar dichas alteraciones en forma simple y eficaz. Por ejemplo, ahora que atravesamos una temporada fría, solemos ver las vidrieras de los negocios repletas de ropa negra, azul oscuro, marrón, verde oscuro, cuando en realidad, los colores claros y vivos, en especial el rojo, son los que emiten más calor. Digamos que para el que sufre de frío en los pies, es mucho mejor usar medias rojas, que andar con la bolsa de agua caliente a cuestas.

La Cromoterapia ha estudiado los efectos de la vibración cromática en el cuerpo humano, y ha comprobado que las personas que varían diariamente los colores de su vestimenta, tienen más tendencia a mantenerse sanos. En el mundo occidental, los representantes del sexo masculino, que suelen usar trajes oscuros, deberían prestar más atención a este tema, ya que variando el color de sus camisas, corbatas o accesorios cada día, estarían contribuyendo a mantener su salud en mejor estado. Del mismo modo, cuando uno está muy nervioso o alterado por stress u otras razones habituales en la vida de la ciudad, podría bajar su excitación o bajar sus "decibeles", utilizando ropa interior que refleje los rayos fríos del azul.

En realidad, el efecto que producen los rayos de luz sobre el organismo son muy variados. Los tratamientos de Cromoterapia van desde la simple corrección de un estado de ánimo (ayudar a la persona a calmarse o a aumentar su energía), a la regulación de anomalías como podrían ser la presión sanguínea, problemas en el funcionamiento orgánico o en la estructura ósea, aparición de infecciones, obesidad, anorexia, etc.

La Cromoterapia no tiene límites en cuanto al tipo de tratamientos que puede efectuar, si bien **los resultados en algunos pueden ser más rápidamente visibles que en otros.**

La Postura Ideal para escribir en Teclados

Teclado con Inclinación Negativa

Es considerado por algunos como la postura ideal para escribir en teclados, pues minimiza tanto las cargas musculares dinámicas como las estáticas.

Se alcanza esta postura cuando se ubica el teclado a una altura menor que la "altura del codo sentado" y se mantiene el teclado con una leve inclinación que lo "aleja" del usuario, de modo que se alcancen las teclas más lejanas (los números y las teclas de función: F1, F2, etc.) manteniendo las manos en una posición neutra (natural).

En esta posición se logra una buena relajación de brazos, hombros, cuello y espalda, especialmente al hacer pequeñas pausas.

También se logra una posición levemente reclinada, con lo que la región lumbar (espalda baja) se descansa, apoyada contra el respaldo de la silla; el ángulo del codo, el ángulo del abdomen y el ángulo poplíteo (bajo las rodillas) se abren un poco, con lo que se facilita la circulación sanguínea hacia el antebrazo, la muñeca y la mano, y extremidades inferiores.

Finalmente, los pies se apoyan firmemente en el suelo.

Teclado sobre la superficie del escritorio

Es bastante común, en muchos puestos de trabajo, el escribir con el teclado ubicado sobre el escritorio.

En esta posición es muy difícil mantener la muñeca en una posición neutra (natural), debido a que los antebrazos comienzan a pesar a medida que el trabajo avanza, con lo que "traccionan" hacia abajo las muñecas, poniéndolas en una peligrosa posición de hiperextensión.

Más aún, muchos usuarios trabajan con los codos en flexión, lo que puede llegar a producir una compresión de los nervios mediano y cubital en el codo, y -además- restringir la circulación sanguínea hacia las manos.

Trabajar con los antebrazos levantados aumenta la carga muscular en las extremidades superiores, hombros y cuello, y llevará inevitablemente a una notoria fatiga muscular si se persiste en trabajar en esta posición más de 3 a 4 horas.

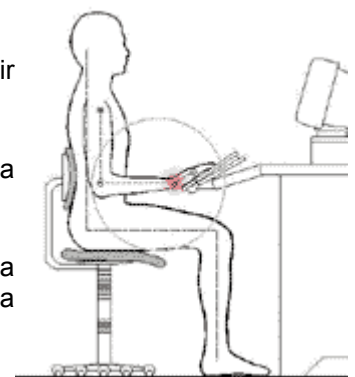
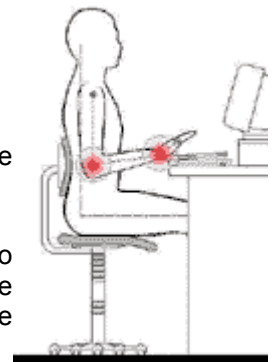
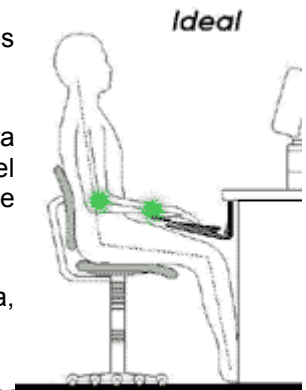
Bandeja para teclado bajo la mesa

Escribir en un teclado ubicado en una bandeja bajo la mesa también puede producir problemas posturales a los usuarios.

Es muy común ver que ciertos usuarios colocan su teclado apoyado en el borde de la bandeja, aumentando el ángulo natural de este.

En esta posición también es difícil mantener las muñecas en una posición neutra (natural), porque de todos modos sufren la tracción del peso de los antebrazos -a medida que el trabajador se cansa- lo que las pone en hiperextensión.

Los estudios realizados al respecto no han logrado demostrar que estas bandejas



mejoren sustancialmente la posición de las muñecas.

El presente es versión libre de un original del Laboratorio de Ergonomía de la Universidad de Cornell

La Relajación Consciente

La relajación consciente va más allá de sentirse tranquilo. Es una técnica mediante la cual podrás controlar tu mente y tu cuerpo para lograr cualquier resultado que desees: desde mejorar tu salud hasta gozar de mayor prosperidad en tu vida. Esto se consigue, no sólo fluyendo tranquilamente por la vida y las circunstancias que te rodean: combinada con los ejercicios de visualización, podrás conseguir prácticamente todo lo que te propongas.

Mente sobre materia

Comenzamos por apuntar que la mente domina todas las funciones del cuerpo. Aunque no seamos conscientes de ello, el cerebro funciona como un ordenador perfecto: no sólo regula las funciones necesarias mediante las cuales nos mantenemos vivos, como el respirar o el metabolismo, sino que también recibe nuestras "órdenes" y las ejecuta. Así, cuando pasamos periodos de estrés pronunciados, el cerebro reacciona y da las órdenes necesarias a nuestros órganos para aguantar la presión a la que nos vemos sometidos. Es entonces cuando se suelen somatizar enfermedades que pueden ir desde un simple resfriado hasta úlceras, infartos o derrames cerebrales.

¿Qué sucede cuando nos relajamos?

El secreto de la relajación radica en nuestro patrón de ondas cerebrales. Ahora mismo, las neuronas de tu cerebro (unos treinta millones), están funcionando a razón de 21 pulsaciones por segundo. Así debe ser para que estemos conscientes, despiertos y alertas al entorno. A este estado se le llama Beta, u ondas Beta.

Cuando nos dormimos, el cerebro baja el ritmo a razón de 14 a 7 pulsaciones por segundo. A este estado se le llama Alfa, u ondas Alfa. A partir de allí, según lo profundo de nuestro sueño, podemos entrar en estados Theta (de 7 a 4 pulsaciones). El último estado de la escala es el el Delta (de 4 a 1 pulsaciones). Este último estado es difícil de alcanzar. Generalmente se da cuando las personas caen en coma, y prácticamente no se sabe qué está pasando en el cerebro.

Al entrar en el estado Alfa, todo el cuerpo se relaja. Aquí está la maravilla de la relajación consciente: mediante sus técnicas, podemos bajar conscientemente al estado Alfa sin dormirnos, y el cuerpo recibe todos los beneficios del sueño reparador. Hay que anotar que muchas personas no logran relajarse mientras duermen, a pesar de estar en un estado Alfa: mientras dormimos podemos sufrir pesadillas, que aceleran el ritmo cardiaco y la secreción de adrenalina, o contracciones musculares.

Así pues, la relajación consciente nos permite descansar y reparar el cuerpo y la mente más que cuando estamos dormidos.

La Salud y la Opinión de la Macrobiótica

Es interesante escuchar lo que opina la macrobiótica sobre este asunto. Esta escuela es bastante más que una propuesta alimentaria y arriesga lo que llama "las características de la salud perfecta". Sabemos que no hay nada perfecto, pero pasemos por alto ese detalle, al igual que algunas exageraciones tipo siempre o nunca, porque en las siguientes características hay consideraciones globales muy interesantes y valederas acerca de los síntomas de la salud (por otra parte la regla del juego consiste en sobrevolar territorios inexplorados y escuchar ofertas):

Ausencia de fatiga

La fatiga es una consecuencia de las enfermedades y de las dolencias diversas. Un hombre sano nunca siente cansancio, está siempre dispuesto a enfrentar dificultades, resolver los problemas y las situaciones difíciles encarándolas valientemente, en un afán placentero para superarlas. Si presenta cansancio en espalda y articulaciones o una especie de laxitud general después de un esfuerzo un poco mayor que de costumbre, su reserva de fuerzas es insuficiente.

Buen apetito

Un buen apetito es en el fondo la propia salud. Una vida bien ordenada, un buen ejercicio físico e intelectual provocan un buen apetito y una satisfacción de buena ley para restaurarse. Todo parece delicioso cuando se posee un buen apetito y un estómago fuerte y sano. El apetito sexual y su natural satisfacción son también signos de una buena salud. Sueño profundo

Se debe caracterizar por un dormir apacible, sin ensueños ni inquietud, con un buen despertar y la sensación de un reposo reparador. Un máximo de seis horas es suficiente para la salud. Dormir demasiado no es bueno.

Buena memoria

La facultad de recordar instantáneamente un suceso, un hecho, un nombre, etc., caracteriza un buen funcionamiento del cerebro, un buen estado de salud. Con los años debe desarrollarse más nuestra capacidad de memoria, que debe ser fuerte, precisa y correcta para que pueda el individuo gozar de un buen juicio. Nuestra buena salud está en relación directa con nuestros recuerdos de todo aquello que vemos y oímos. Cualquier falta de memoria es una señal de salud deficiente.

Buen humor

El buen humor se caracteriza por una tendencia al optimismo, a la alegría de vivir, a la satisfacción en cualquier circunstancia. Hay aceptación para todas las cosas y sonrisa para la vida. La voz, la actitud, aún sus críticas, denotan en el hombre sano su buen humor.

Rapidez de raciocinio y de ejecución

Un índice de buena salud es la facultad que tiene el individuo de tener un juicio rápido y seguro, calibrar en un instante el pro y el contra, obrar con decisión y precisión. La reacción inmediata es una expresión de libertad que le permite afrontar cualquier desafío, cualquier emergencia, cualquier eventualidad. La agilidad de los músculos, de las articulaciones, de la piel y de los reflejos es, juntamente con el juicio sano y equilibrado, una de las principales características del hombre libre y sano.

Interesante lo que aporta la macrobiótica. Es un aporte valioso porque opina sobre el hombre como "producto final": en acción, viviendo, articulando la vida interior de las percepciones con su manifestación exterior. No aporta demasiado sobre la vida psíquica y emocional, pero es bastante claro en cuanto a las características de la salud que desarrolla, todas ellas innegables. Podrá decirse que faltan espacios de apreciación, pero los que están

funcionan muy bien como indicador de salud: pareciera que las personas que "actúan la vida" con las características mencionadas son personas sanas.

Pero aparecen otras cuestiones que tornan polémica esta última apreciación. Por ejemplo:

¿Qué es eso de la salud perfecta? La vida es un acontecimiento maravilloso, pero no es perfecta, simplemente es real, es lo dado, lo que podemos experimentar. Cuando alguien se pone a leer acerca de la medicina energética, generalmente lo hace con una ilusión: mejorar su estado de salud. Es fácil, entonces, prometerle maravillas, alentarle su lado luminoso. Está bien: justamente el objetivo es desarrollar especialmente lo mejor de nuestra posibilidad, pero es casi deshonesto prometer salud perfecta o una existencia maravillosa a partir de poner en práctica un manual parecido a un libro de cocina.

¡Ponga en práctica estos consejos y accederá a la felicidad, a la alegría, al bienestar! Es fácil prometer cuando se encuentra un público ávido de sentirse bien o simplemente mejor, pero es necesario erradicar falsas expectativas: no puede tenerse "una salud perfecta", esto es pura abstracción.

La salud y la visión de la Orgonomía

Veamos qué piensa la orgonomía que fundó Wilhelm Reich acerca del tema, a ver si en este operativo volador que caracteriza a la exploración que hemos emprendido podemos aterrizar. O mejor: a ver si somos capaces de volar a la altura de la Tierra.

Como esta joven ciencia se fundamenta en el estudio de la energía, los criterios de salud se basan en su libre fluir. El movimiento básico de la existencia es lo que se llama pulsación biológica, esa libre y natural alternancia caracterizada por la contracción y la expansión. Ejemplos claros son la inspiración y la espiración en la dinámica respiratoria o la relación entre sístole y diástole en la actividad cardíaca. También es factible verificar este movimiento básico de la vida observando un embrión por medio de una ecografía durante los primeros meses de su desarrollo: allí se nota con claridad esta característica de oleaje que tiene la vida, ese incesante ir y venir que se carga y se descarga rítmicamente.

Para la orgonomía ocurre lo mismo con un organismo entero -que considera un campo energético organizado- juzgando que son los impedimentos a su libre pulsación los responsables de la aparición de toda patología.

Ahora encontramos un socio que nos ayuda a internarnos por este camino, el distinguido orgonomista Ola Raknes. Fue una de las personas más cercanas a Reich y de los que mejor entendió sus trabajos. No tuvo miedo en formular una definición de salud y, si es que lo tuvo supo arriesgar, lo cual mucho le agradecemos. Él describe esas características distinguiéndolas de acuerdo a criterios psicológicos y somáticos:

Comienzo por los criterios psicológicos, dado que nuestra investigación se inició en el ámbito de la psicología y la psicoterapia:

- Capacidad de completa concentración en cualquier trabajo, en una conversación, en una relación sexual. Sensación de unidad en el ser y en el actuar.
- Capacidad de ser y sentirse en contacto consigo mismo y con los demás, con la naturaleza y con el arte, e incluso, con los instrumentos que se usan en nuestro trabajo. Se debe mencionar también la capacidad de recibir impresiones y de tener el coraje y la voluntad de permitir a los hechos dejar una huella en nosotros.
- Ausencia de ansiedad cuando no hay peligro real; capacidad de reaccionar racionalmente en las situaciones peligrosas, cuando se entreeva allí también un importante objetivo racional.
- Sensación duradera y profunda de bienestar y de fuerza, de la cual el individuo puede darse cuenta apenas preste atención (aún si está luchando contra dificultades o siente dolores físicos que no sean demasiado intensos). Entre las sensaciones de bienestar está la sensación de placer en los genitales durante la espiración.

Ahora enumeraré algunos de los más importantes criterios somáticos de la libre pulsación del organismo. Comienzo con un criterio que es al mismo tiempo psíquico y somático:

- El orgasmo, acompañado de pérdida momentánea de conciencia y convulsiones del cuerpo entero. Ocurre en intervalos bastante regulares que varían dependiendo del individuo y del tiempo.
- El organismo entero tiene un buen tono; el aspecto corpóreo es elásticamente erecto, sin espasmos o calambres que alteren su armonía.
- La piel es cálida y bien irrigada de sangre, el color es rosado o levemente bronceado, el sudor debe ser cálido.
- Los músculos pueden pasar de la tensión a la relajación sin estar, ni crónicamente contraídos, ni flácidos. La peristalsis es fácil: no hay estreñimiento ni hemorroides.
- La fisonomía o expresión facial es vivaz y móvil, nunca inmóvil como una máscara. Los ojos brillantes con rápida reacción pupilar, y las órbitas ni están hundidas ni sobresalen.
- Espiración profunda y completa con una pausa antes de la nueva inspiración, el movimiento torácico es libre y relajado.
- El pulso regular, tranquilo y fuerte; la presión sanguínea es normal, ni demasiado alta ni demasiado baja.

- Los glóbulos rojos están plenos, con la membrana periférica bien tensa (sin arrugas ni protuberancias); presentan un fuerte y amplio halo orgónico y se desintegran lentamente en biones gruesos, colocados en solución salina fisiológica.
- Por último, hay un amplio y variable campo orgónico que circunda todo el organismo (aura)."

Nuestro amigo Raknes comenta, con la humildad que lo caracterizaba: "y añadiré por mi cuenta el tener un cierto espíritu de aventura".

Ya se va perfilando algo parecido a una persona humana funcionalmente sana.

Ahora podemos comprender bastante mejor en qué consiste la salud, algo ya muy alejado del monigote robotizado que "aprueba los exámenes" de los centros de diagnóstico.

Tal vez se pregunten qué pasa con la descripción de cada uno de los órganos, por qué no se hace énfasis en este aspecto. Sin embargo esto no es cierto: la definición de salud que propone la organomía a través de Ola Raknes se acuerda de los órganos a través de sus expresiones funcionales más importantes: tono muscular, piel cálida, evacuación intestinal, ojos brillantes, espiración completa, movimiento torácico, pulso regular, tensión arterial normal y glóbulos rojos turgentes. Y alude al conjunto del sistema vivo a través de los criterios psicológicos de salud y de algunos somáticos: orgasmo, elasticidad corporal y halo energético periférico.

Por otra parte hay una suerte de "comprobación por la eficiencia": los criterios de salud recién expuestos, tanto los de la macrobiótica como los de la organomía, no podrían darse si cada uno de los órganos, aparatos y sistemas no fueran capaces de funcionar bien. Es algo así como evaluar el estado de un árbol por la calidad de sus frutos y la belleza de sus flores.

Las Contradicciones Sexuales

En estos tiempos, las mujeres vivimos y somos educadas en una serie de contradicciones. Marianne Walters (autora del libro *La red Invisible*) dice que las mismas madres educan a sus hijas para que sean inteligentes pero no demasiado, que destaquen pero que no asusten a sus pretendientes, que sean independientes pero que se dejen dominar, que piensen en ellas pero complazcan a los demás. Definitivamente es difícil y bastante contradictorio encontrar un punto medio en donde congeniar todas las exigencias que tenemos las féminas de hoy.

Pero ¿y los hombres? ¿Realmente les es más fácil cumplir con los parámetros y ser como se espera que sean los varones modernos? Seguramente no.

Ellos suelen querer una mujer inteligente, con proyectos propios y hasta cierto punto independiente, también desean que esa misma persona sea aquella que necesita una cierta protección, que gusta de estar en el hogar, es tierna, altruista y se preocupa por las necesidades básicas de su pareja. Justamente, que tengan iniciativa pero no demasiada, que tengan un buen trabajo pero no ganen más que ellos y que muestren sus necesidades sexuales pero les permitan a ellos tomar la iniciativa.

De la misma manera, las mujeres también solemos tener exigencias contradictorias, que lo menos que pueden crear es confusión en los hombres. Por un lado queremos que sean sensibles pero no cursis, muestren sus sentimientos pero sigan siendo fuertes, sean más cariñosos pero manteniendo el tono protector y que compartan las labores del hogar pero que no sean "mandilones".

Es cierto que para lograr un cambio profundo en la situación de las mujeres es necesaria la participación masculina y el cuestionamiento por parte de ambas partes acerca de lo que significa ser mujer. Pero también es cierto que para que los varones puedan reconquistar la tierra olvidada de su propia emotividad, de la paternidad afectiva y expresar sus miedos y debilidades, también se requiere de ese mutuo cuestionamiento. Por un lado ellos tendrían que sentir la necesidad y el deseo de hacerlo y por el otro, las mujeres tendríamos que cuestionar nuestras expectativas acerca del hombre ideal; porque mal que bien, no podemos negar que para una gran cantidad sigue siendo más atractivo el hombre rudo, fuerte, agresivo y líder, aquel que cumple con los parámetros tradicionales, que el varón suave y de carácter más tranquilo.

Walter Riso, comienza su libro *Intimidades masculinas*, diciendo que en realidad no es fácil ser hombre, en parte por estas exigencias y por el sinnúmero de mitos sobre la masculinidad que impiden la auténtica expresión del varón. Así entonces afirma, que la actual revolución masculina es ante todo psicológica y afectiva.

Quizá la clave no está en encontrar las dosis exactas de cada componente para lograr el hombre y la mujer perfectos, sino en permitirnos ser quienes somos, más allá de la necesidad de embonar en los moldes prefabricados de lo que se supone que tenemos que ser. Desarrollar nuestros potenciales y permitirnos expresar nuestras diferentes facetas, deseos y pasiones.

Uno es quien es, y además, es hombre o mujer.

Todos en el mismo molde

Por qué ese afán de seguir queriendo que todos quepamos en un mismo molde. Que las mujeres por ser mujeres tengamos vocación de ser madres y amas de casa y que los hombres por naturaleza necesiten un ambiente de competencia, se alejen de sus afectos y sean básicamente proveedores y protectores. Como dice Josep Vicent Marqués, si fuera tan natural no tendríamos que empeñarnos tanto en evitar que suceda lo contrario. No existiría la necesidad y motivación de hombres y mujeres por explorar y explotar ámbitos que en teoría no les corresponden.

Se arguye que los cambios en los roles actuales están acabando con la unión familiar y ante eso me surge la siguiente pregunta ¿buscamos vivir en pareja y formar una familia para satisfacer ciertas necesidades prácticas? ¿Lo complementario de ambos sexos consiste en que una se quede en casa y se encargue de que el ámbito privado funcione bien y el otro salga y se desarrolle en el público? Quizá más bien lo complementario está en lo que ambas personas puedan aportar a su relación a partir de lo que son y lo que los mantiene unidos es más un deseo que una necesidad de supervivencia.

Probablemente las modificaciones en los roles están justamente promoviendo un cambio en este aspecto, un cambio más de fondo. Cuestionan las razones por las que permanecemos unidos y por eso vemos amenazado nuestro vínculo de pareja cuando la otra persona ya no nos necesita.

Es decir, si los hombres buscan mujeres que deseen protección, sustento económico y alguien que tome las decisiones en la relación, es mucho más factible que ella no lo abandone, pues necesita de él para salir adelante. Y es acaso por esa razón que algunos hombres buscan mujeres que destaquen pero no demasiado, que sean independientes pero necesiten, más allá de lo afectivo, una serie de aspectos básicos que sin ellos, supuestamente, no podrían conseguir.

Por el otro lado, existe la idea de que los hombres son dependientes, necesitan quien se preocupe por sus cosas, esté pendiente de ellos y les ordene su vida. Y de hecho muchas veces se aplica. Con gran frecuencia son las mujeres las que gestionan el divorcio, y un buen número de ellas no vuelve a casarse, mientras que los hombres suelen no tardar mucho en tener una pareja otra vez. Y no es precisamente por una cuestión innata, sino de educación.

Ahora, probablemente si las mujeres buscáramos otras virtudes en los hombres ellos se presentarían de otra manera. Pero algo hay ahí que a nosotras también nos conviene. Mientras ellos sigan necesitando quién se haga cargo y organice ciertos aspectos de su vida, sentimos que es más difícil que se vayan.

Nos llevemos bien o mal, mientras nos necesitemos para funcionar cotidianamente, pareciera dar una mayor garantía de que la unión perdurará.

Por eso si le movemos a esa estructura apuntalada en la dependencia de los roles y logramos que tanto hombres como mujeres seamos independientes, esa base se tambalea. Pero ¿no sería mejor basar las relaciones de pareja en la construcción de un vínculo afectivo sólido, satisfactorio, positivo y enriquecedor para ambos? ¿Que estén juntos porque quieren y no porque de lo contrario cambiarán su nivel de vida, no tendrán la casa ordenada, o porque la sociedad espera que uno diga que tiene una familia perfecta aunque tras bambalinas sea un desastre?

¿De qué se trata, de guardar apariencias o de que tengamos todos la posibilidad de ser felices y desarrollar nuestros potenciales?

Las Vitaminas, Características y Beneficios

Las vitaminas son nutrientes necesarias para el buen funcionamiento celular del organismo y, a diferencia de algunos minerales, actúan en dosis muy pequeñas.

Como nuestro cuerpo no puede fabricarlas por sí mismo lo nutritivo de los alimentos no se podría aprovechar ya que activan la oxidación de la comida, las operaciones metabólicas y facilitan la utilización y liberación de la energía proporcionada a través de los alimentos.

Si piensas en las vitaminas como si fueran la chispa que enciende el fuego, quizá te resulte más sencillo entenderlo.

Cada célula del cuerpo tiene la función de transformar los aminoácidos (sustancias químicas orgánicas), los minerales y los oligoelementos (sustancia indispensable para el organismo vivo) en proteínas, hormonas y enzimas (de las cuales se desprenden las reacciones químicas). Algunas vitaminas forman parte de esas enzimas por lo que resultan indispensables para nuestro cuerpo.

De las 13 vitaminas diferentes que se conocen actualmente, podemos diferenciar dos grupos distintos: por un lado las vitaminas hidrosolubles como la vitamina C y el grupo de las B. Éstas se disuelven en el agua y ya que el organismo no puede almacenarlas, es necesario un aporte diario o controlado debido a que el exceso es eliminado por el sudor y la orina.

El otro grupo de vitaminas es el de las vitaminas liposolubles que se disuelven en grasas como la vitamina A, D, E y K. Éstas se almacenan en los tejidos adiposos y en el hígado. A diferencia de las vitaminas hidrosolubles, el exceso de su consumo puede ser muy perjudicial para nuestra salud ya que nuestro cuerpo sí que almacena su exceso.

Cada vitamina tiene una composición diferente y sus funciones también varían.

- Vitamina A ayuda al crecimiento y a la visión.
- Vitamina K actúa sobre la coagulación.
- Vitamina D absorbe y fija el calcio en el organismo facilitando el buen desarrollo corporal.
- Vitamina C refuerza las defensas y evita el envejecimiento.
- Vitamina E facilita la circulación sanguínea y estabiliza las hormonas femeninas favoreciendo el embarazo y el parto, etc.

Sin embargo, aún queda mucho por descubrir.

¿Cantidad o calidad?

Debido a que cada vez más los alimentos son purificados, refinados e industrializados con tratamientos que mejoran la conservación; el estado natural de las vitaminas se ve alterado y cuando llega a nuestra mesa, se ha perdido gran parte de su valor nutricional.

Si a esto le sumamos los desequilibrios alimentarios como el picoteo, la comida basura, saltar los horarios, las dietas bajas en calorías, etc, pueden producirse algunas carencias en nuestro organismo.

Las enfermedades carenciales como el Beriberi (carencia de B1), el Escorbuto (carencia de C), el Raquitismo (carencia de D), la Pelagra (carencia de B3), etc; son a menudo enfermedades características de los países pobres .

Pero muchas otras veces, estas carencias están relacionadas a la modificación en la producción agrícola (abonos químicos en lugar de abonos animales) o a la evolución tecnológica alimentaria donde prima, en general, la cantidad y la aceptación de los consumidores frente a la calidad y conservación de los nutrientes.

El secreto para mantener una salud de hierro y sentirnos alegres, fuertes y sanos; es verificar que tu alimentación sea variada (mezcla colores, olores y sabores), que sea suficiente (no te saltes ninguna comida, respeta tus horarios) y que esté bien equilibrada (poco de lo que te gusta mucho y siempre comes y más de lo que nunca comes).

Los Chakras

Son centros de energía que se localizan en el cuerpo etérico, aparecen como vórtices de materia sutil, que están en actividad en todo momento a pesar de que no tengamos conciencia de ello.

Son varios los centros energéticos en nuestro cuerpo pero hay 7 Chakras principales, cada uno tiene su glándula u órgano, mantra, color, planeta, etc.

Cada chakra funciona de manera particular y recibe una corriente de energía que transmite al cuerpo físico. Un desequilibrio en ellos perturbaría al sistema glandular y al sistema nervioso al que se relaciona. Estos pueden ser estimulados por ciertas prácticas psico-corporales.

Los 7 Chakras Principales son:

1. Chakra Coccígeo o Base (Muladhara)
2. Chakra Prostático o Uterino (Swadhisthana)
3. Chakra Umbilical (Manipura)
4. Chakra Cardíaco (Anahata)
5. Chakra Laríngeo (Vishuddha)
6. Chakra Frontal (Ajna)
7. Chakra Coronal (Sahasrara)

1) Chakra Muladhara:

Se encuentra en el Coxis y se relaciona con las glándulas sexuales. Se representa como un loto de cuatro pétalos en cuyo interior hay un cuadrado amarillo. Su mantra es S, su sílaba es LAM, su color es el rojo y el planeta regente es Saturno.

Representa los Cimientos de nuestro Proceso Espiritual. En él se encuentran los Nadis (Ida y Pingalá), cuya unión conforma un triángulo invertido. Al iniciar con el trabajo de Transmutación de las energías creadoras, dicha energía asciende por el canal central (Shushumma), esta energía es la que se conoce con el nombre de Kundalini. Está representado por un rectángulo que simboliza la emanación de los cuatro elementos (tierra, agua, fuego, aire). Este chakra otorga el dominio sobre el mundo físico.

2) Chakra Swadhisthana:

Está relacionado con el hueso Sacro, regula el aparato reproductor masculino y femenino, la vejiga y la uretra. Se representa por un loto de seis pétalos con un círculo y una media luna de color blanco azulado. Su mantra es M, su sílaba es VAM, su color es el blanco y el planeta regente es Júpiter. Regula todo lo concerniente a las sensaciones, sexualidad y procreación. Es el centro de la creatividad en todos los niveles.

3) Chakra Manipura:

Se ubica a la altura del ombligo, en el plexo Solar. Se representa por un loto de diez pétalos con triángulo rojo invertido. Su mantra es U, su sílaba es RAM, su color es el anaranjado y el planeta regente es Marte. Es el centro del poder y la voluntad, estimula la digestión ya que rige los órganos que componen el aparato digestivo.

4) Chakra Anahata:

Ubicado en el plexo cardíaco, Cardias, se corresponde con el Timo. Está representado por un loto de diez o doce pétalos, con estrella de seis puntas color verde oscuro. Su mantra es O, su sílaba es YAM, su color es el azul y el

planeta es Venus. Es el vínculo activo entre el alma y el corazón, estimula el Auto-conocimiento. Regula el sistema circulatorio (corazón y vasos sanguíneos). Este chakra despierta la capacidad de irradiar alegría y la capacidad de curación a través de la imposición de las manos.

5) Chakra Vishuddha:

Ubicado en la base del cuello, corresponde a la glándula Tiroides. Está representado por un loto de dieciséis pétalos, con un círculo y una media luna. Su mantra es E, su sílaba es HAM, su color es el verde y su planeta es Mercurio. Estimula la capacidad de recibir comunicación de los planos superiores de conciencia. Controla el sistema respiratorio y sus órganos.

6) Chakra Ajna:

Ubicado en el entrecejo, corresponde a la glándula Hipófisis. Está representado por un loto de dos pétalos (relacionados con los Nadis Ida y Pingalá) con un círculo blanco. Su mantra es I, su color es el amarillo, está regido por el Sol y la Luna. Es el centro de la visión interior y la clarividencia.

7) Chakra Sahasrara:

Localizado en la coronilla, corresponde a la glándula Pineal, es el Loto de los mil pétalos. Es el conocimiento intuitivo de la Conciencia, su mantra es AUM, su color es el índigo y es el último centro de transformación de la energía. Es el centro que puede recibir la Voluntad Divina y la Luz Interior. Estimula la sed de Sabiduría para aprender de los niveles superiores.

Musicoterapia

¿Qué es la musicoterapia?

La musicoterapia **hace uso de sonidos, trozos musicales y estructuras rítmicas para conseguir diferentes resultados terapéuticos** directos e indirectos a nivel psicológico, psicomotriz, orgánico y energético.

Dentro del marco general de la musicoterapia **existen muchas tendencias, escuelas y direcciones de aplicación.**

Existe por ejemplo, la musicoterapia ambiental, encargada de diseñar espacios sonoros amables, acogedores y tranquilizantes en salas hospitalarias y lugares de concentración pública.

Existe la MIT (Terapia de Entonación Melódica), desarrollada en el hospital de veteranos de Boston, importante centro de investigación neuropsicológica, para ayudar a recuperar el habla a enfermos que por causas diferentes (tumoraes, circulatorias), la han perdido. A nivel de estimulación psicomotriz temprana y dentro de los programas educativos regulares y especiales, se utiliza ampliamente la musicoterapia como facilitadora del aprendizaje e inductora de la coordinación.

Hay una clase de musicoterapia más sutil, que utiliza tonos puros, frecuencias particulares que hacen parte de un código específico de información que estimula puntos o zonas del cuerpo físico o del campo energético humano para equilibrar funciones orgánicas o psicológicas concretas.

¿En qué se basa la musicoterapia?

Ha sido evidenciado experimentalmente que **la música y sus componentes fundamentales (Estructuras rítmicas, escalas, tonos, etc), producen patrones de actividad eléctrica cerebral coherente.** Ello se traduce en una mayor eficacia a nivel del funcionamiento del cerebro no sólo como rector de los procesos cognitivos sino también como regulador de las funciones vegetativas del organismo. **Las medicinas vibracionales, han recalcado la importancia de la información electromagnética y su utilización como lenguaje terapéutico** dentro del sistema orgánico. Los sonidos son frecuencias electromagnéticas susceptibles de ser utilizadas de manera análoga ala que son utilizados los colores en la cromoterapia.

¿En qué nos puede ayudar la musicoterapia?

Uno de los usos cotidianos más simples y difundidos de la musicoterapia es la regulación del estado de ánimo. Utilizamos trozos musicales para alegrarnos en la depresión o para calmarnos en medio de estados de excitación producidos por la rabia, el estrés o el temor.

También podemos utilizar trozos musicales **para mejorar el aprendizaje, ejercicios rítmicos para mejorar la coordinación y la resistencia física** . La música, bien empleada, puede facilitar el contacto con bloqueos emocionales concretos y producir la catarsis necesaria para la resolución del conflicto.

Dentro del espectro de la sinérgica y las terapias vibracionales, puede ser fundamental el uso del sonido puro o de acordes armónicos o inarmónicos **para la movilización de energías particulares con efectos orgánicos concretos.**

Origen, historia y desarrollo de la musicoterapia

La musicoterapia tiene su origen en la noche de los tiempos. Los primeros musicoterapeutas son los chamanes, médicos brujos tribales quienes comienzan a utilizar cánticos, salmodías, susurros y estructuras rítmicas repetitivas para inducir estados de conciencia a nivel colectivo con fines catárticos y religiosos. **Se tienen**

evidencias del uso ritual de la música en casi todas las grandes culturas de la antigüedad. Los griegos y los egipcios nos cuentan acerca de los efectos psicológicos de diferentes escalas y modos musicales. De la misma manera, hindúes, chinos y japoneses antiguos, reconocen en sus ragas y modos pentatónicos, estructuras musicales aplicables a diversas actividades y estados de ánimo. **A partir de tales tradiciones, durante el presente siglo se ha sistematizado el estudio de los efectos psicológicos y orgánicos de la música** y se ha reconocido a la musicoterapia como vertiente terapéutica de valor concreto.

Obesidad ¿versus adicción?

Miles de veces los obesos escuchan decir y ellos mismos lo dicen. La obesidad es una enfermedad adictiva.

Pero sólo lo dicen. En realidad no se lo creen. Y el médico tampoco. En el fondo piensan (cada cual por su lado) que son unas pobres personas sin voluntad incapaces de controlar su gula y que deben ser castigados con la burla y la discriminación. Piensan que no adelgazan porque no hacen ningún esfuerzo y es así como quieren estar.

La Obesidad es una enfermedad ADICTIVA en la mayoría de los casos.

Las adicciones, desde el punto de vista físico, incluso el juego, producen en el organismo siempre el mismo mecanismo, que es el de activar las glándulas que producen un estado de euforia artificial y efímero.

La adrenalina sube y la persona se siente eufórica, la adrenalina baja y tenemos un hipoglucémico deprimido y desequilibrado que tiene que consumir la droga a la que está habituado para volver a la euforia.

Lo que provoca la adicción en el obeso no es solo el Hidrato de Carbono simple sino también el hábito de, cuando, como, donde, en que circunstancias y por qué come.

Está acostumbrado a hacerlo de una manera determinada, en determinadas circunstancias, cuando suceden determinados hechos, cuando siente determinadas emociones, cumpliendo estructuras de comportamientos aprendidas y aplicadas inconscientemente.

Entonces no es solo decirle al fumador que no fume, al obeso que no coma o al alcohólico que no beba.

Lo más importante, y cualquiera lo sabe, es que tiene que tener la firme convicción de dejar de fumar, comer o beber .

Ahora, tener la "firme convicción" ¿depende de la voluntad? En principio si .Es el primer paso .Pero también debería entender a que se debe su enfermedad, como lo sabe el fumador o el alcohólico, para poder cambiar realmente sus hábitos. De lo contrario la voluntad no resiste y al primer traspie la persona vuelve a caer justo donde empezó.

Sin la voluntad y la comprensión del origen físico, al menos, de su enfermedad, no quiere decir que no se puede curar a la inversa.

O sea, si es encerrado en una habitación, y se le priva de lo que le hace daño hasta llegar a la desintoxicación, va a controlar físicamente la adicción. Pero al salir va a estar en la misma situación y con los mismos conflictos con los que entró, entonces lo más probable es que vuelva al punto donde comenzó.

Cambiar de hábitos significa: horarios para comer, para caminar, para dormir, calidad de lo que se come, tipos de entretenimientos, compañías y todo lo que fomenta la adicción en forma directa o indirecta.

En lo abstracto, que es lo más difícil, pero lo definitivo, es averiguar el porqué se está haciendo daño. Porque castiga su cuerpo. Qué culpa, rencor o miedo provoca este castigo.

En el caso del obeso la dificultad está en que, por ejemplo el fumador obviamente tiene que dejar el cigarrillo, entonces el gordo se plantea. Y yo ¿qué? ¿ voy a dejar de comer?.

Y no, claro que no. Lo que hay que prohibir no es la comida sino determinadas cosas que no son alimentos como son las calorías vacías del azúcar refinado, la harina blanca o el arroz blanco. Debería aprender a comer , cosa

que casi nadie sabe por otra parte, y saber qué y cómo preparar su comida para que sea aprovechada por el organismo debidamente.

No se trata de seguir una DIETA sino de saber cuales productos son alimentos y cuales no lo son y no mezclarlos de cualquier manera como si el estómago fuera un tarro de residuos.

Lo que debería saber el obeso es la diferencia entre el Hidrato de Carbono Simple (HCS) de productos industrialmente refinados y el Hidrato de Carbono Complejo (HCC).

El HCS que hace daño es el que está en el azúcar refinado , el arroz blanco, la harina blanca, o sea en PRODUCTOS INDUSTRIALES REFINADOS. El cuerpo lo absorbe en forma directa inundando temporalmente el sistema de glucosa y desencadenando todo el proceso glandular que produce una euforia o un bienestar o un estado de alerta (depende de la persona) inmediato y artificial.

El HCC está en los cereales y legumbres integrales, no industrializados, se acumula en el hígado en forma de glucógeno y se libera en la medida de lo necesario.

Cuando al adicto le falta HC siente hambre, pero como lo que come son HCS de productos refinados y no tiene reservas de (*)glucógeno, entonces la consecuencia es el comer en forma continua para mantener el nivel de glucosa en la sangre y no caer en la hipoglucemia, la depresión y el desfallecimiento.

Yo desafío a cualquier persona aunque sea flaco y que tiene una dieta corriente basada en carnes e HCS de productos refinados a que durante un día entero trate de no comer nada con azúcar, ni con harina, fruta, miel o cualquier alimento que contenga HCS.

Con ese tipo de dieta seguramente sus reservas de glucógeno serán nulas y le producirá una hipoglucemia como a un gordo cualquiera. Los síntomas de la hipoglucemia son muy comunes. La persona tiene un hambre feroz y necesita comer con desesperación. Si no es tan intenso puede sentirse cansado o desganado o soñoliento (necesita la dosis).

Es muy común en los gimnasios, cuando alguien se descompona, que le den un terrón de azúcar (¿no se parece a la dosis ?)

Los niños suelen estar llorones y fastidiosos hasta que la mamá les da un dulce (la dosis otra vez) y se hace la paz. Es fácil darse cuenta en los cumpleaños cuando estos niños tienen vía libre con la ingesta de gaseosa y caramelos . Vemos como se excitan hasta ponerse insoportables y terminan al final del día llorando o semi-inconscientes tirados en un sillón. ¿No se parece eso a una borrachera?

Me quedé pensando. ¿Sabe un gordo o cualquier persona que todo lo que lo que comemos se transforma en glucosa, incluso la grasa y la proteína, y que la glucosa es el combustible básico para nuestro cerebro, igual que como la nafta es al auto? Si ud. al auto le hace pasar nafta en exceso, se ahoga, no funciona, no camina. Por eso Ud. la pone en el tanque y el mecanismo la va administrando a medida que el motor la consume.

El exceso de glucosa en el cerebro produce confusión, excitación, stress. Ud. puede tomarla en forma directa y producir una revolución o puede guardarla en su tanque que es el hígado y dejar que el la administre correctamente.

También se puede acumular esta energía en forma de grasa alrededor del cuerpo como los osos lo hacen en el verano para después utilizarla en el invierno. Hago esta comparación porque es obvio que hoy por hoy, no necesitamos hacer esto y sabemos que lo que acumulamos en grasa lo tenemos que gastar moviéndonos especialmente, porque sino, ahí quedará para siempre.

A diferencia del auto el ser humano es tan perfecto que hace lo increíble para seguir funcionando. Hace todo lo posible para metabolizar lo que le ponemos en forma indiscriminada en el estómago y lo que no puede, trata de eliminarlo a través de las heces, la transpiración, la gordura o la enfermedad.

Hay personas más sensibles que otras y no todos se enferman de lo mismo como tampoco suelen tener todas los mismos síntomas.

Sabido es que hay borrachos tristes y otros alegres. Hay personas que tomando alcohol se duermen y otras se ponen más alertas. La misma droga produce enfermedades, síntomas diferentes de acuerdo a las predisposiciones personales.

El exceso de glucosa en el cerebro puede producir también agresividad y es conocido que los asaltantes se emborrachan o se drogan para no tener miedo. También lo hacen los soldados.

Lo anterior viene a cuento porque ser flaco no quiere decir que no se pueda ser adicto a los Hidratos de Carbono. Simplemente se manifiesta de otra forma, que no es la gordura, y estará de acuerdo con su historia personal, su metabolismo y su estado psicológico y espiritual.

En fin. Ser o no ser un adicto en realidad, tiene que ver con la salud de nuestras glándulas (Por supuesto sin mencionar la predisposición provocada por causas psicológicas o espirituales). Dependemos de cuanto aguanten nuestras glándulas el bombardeo continuo de sustancias artificiales.

En consecuencia hay que remover las estructuras, cambiar hábitos, costumbres, entretenimientos y quizás hasta compañías.

Y por fin ¿quién sabe? puedan encontrar lo realmente importante, que es darse cuenta de porque se están haciendo daño.

Es como todo en la vida: UNA ELECCIÓN.

Un buen método para cambiar los hábitos es preguntarse cada vez que voy a comer ¿Porqué quiero comer? ¿Por que tengo hambre? ¿Por que estoy ansioso? ¿Por que estoy aburrida? ¿Porqué?..Y comer solo cuando tengo hambre sin contemplar ningún horario estricto.

Obesidad, ansiedad por la comida y Los oligoelementos Zinc-Níquel-Cobalto

¿Qué entendemos por Zinc-Níquel-Cobalto?

El Zinc-Níquel-Cobalto es un grupo de oligoelementos (nutrientes que aunque están presentes en nuestro organismo en cantidades muy pequeñas realizan funciones muy importantes) que se administran juntos y que tienden a regular el funcionamiento del páncreas.

¿Cómo nos pueden ayudar?

Las dietas muy bajas en calorías, el estar demasiadas horas sin comer, las dietas demasiado ricas en dulces o hidratos de carbono y el estrés suelen favorecer que nuestros niveles de "azúcar" o glucosa en sangre suban y bajen sin apenas control.

A medida que pasan los años notamos como cada vez, aunque comamos menos, nos engordamos más, que la ansiedad por la comida se nos dispara y que tendemos a estar cada vez más hinchados. De repente sentimos un hambre voraz, sobre todo por el dulce y nos es imposible llevar un orden en la dieta. Comemos compulsivamente, sentimos que hemos perdido el control y luego nos sentimos culpables.

Al tomar Zinc-Níquel-Cobalto nuestro páncreas "se calma" y con ello el apetito empieza a normalizarse así como nuestra ansiedad por el dulce disminuye ya que los niveles de glucosa tienden a regularizarse. Si a esto le añadimos que ahora es más fácil hacer dieta y que notamos que toleramos mejor el ejercicio físico, pues, es normal que muchas personas empiecen poco a poco a perder peso (eso depende de cada persona).

Presentación y dosis

El grupo de oligoelementos o diátesis Zinc-Níquel-Cobalto viene ya preparado junto y se toma en forma de viales o botellitas pequeñas. No tiene sabor y se tolera perfectamente. En casos muy agudos se pueden tomar hasta tres ampollitas al día durante varios meses (siempre os aconsejamos que pidáis consejo a vuestro médico o terapeuta).

¿Dónde conseguir el Zinc-Níquel-Cobalto?

Se suelen vender, según el país, en farmacias y en algunos herbolarios o comercios de alimentos ecológicos.

A la hora de realizar este artículo somos conscientes que en muchos países es posible que aún no se puedan conseguir. No os preocupéis y preguntad a vuestro médico o terapeuta que alternativas os pueden ofrecer para conseguir el mismo objetivo.

¿Sabías que...?

Francia es la cuna de los oligoelementos (Bertrand fue el creador de esta terapia) y es de uso muy corriente, incluso en la medicina oficial o convencional. España también está entre los países de mayor prescripción.

Qué pasa cuando Mejoramos Nuestra Nutrición

¿Qué significa una mejor nutrición?

Es la introducción de alimentos de mejor calidad. Por ejemplo, si una persona reemplaza una comida rica en proteínas, como carne de cerdo por carne de res, la carne de res se considera más sana dado que es más fácil de digerir, el pollo es superior a la carne de res y el pescado al pollo ya que se digiere mucho más fácil y tiene mucha menor cantidad de grasas saturadas. Arvejas y lentejas que se comen al mismo tiempo con vegetales, son superiores en los nutrientes necesarios para reconstruir la salud. Al ascender en la escala de la salud, nos encontramos con las comidas ricas en proteínas que pueden comerse crudas. Luego ascendemos a las nueces y semillas que pueden ser comidas en su estado natural. En esta condición, todas las enzimas se encuentran intactas. Los aminoácidos se encuentran en su forma más refinada. Los minerales y las vitaminas, carbohidratos y "fuentes de vida" están presentes. De esta manera, somos capaces de reproducir tejidos saludables. Esta misma clasificación de calidad también se aplica a los carbohidratos (almidones y alimentos ricos en azúcar), a las grasas y a los alimentos ricos en minerales.

La calidad de un programa nutricional se mejora también suprimiendo sustancias tóxicas como son el café, té, chocolate, tabaco, sal, pimienta, etc.

¿Qué relación hay entre la calidad de las comidas y la recuperación de enfermedades?

La siguiente: cuanto mejor es la calidad de los alimentos que ingerimos, más rápidamente nos recuperamos de una enfermedad, dado que estamos aptos para digerir y asimilar.

¿Qué sucede cuando una persona mejora su nutrición?

La increíble inteligencia presente en cada célula del cuerpo y la sabiduría de nuestro cuerpo comienza a manifestarse. El cuerpo comienza a eliminar los materiales y tejidos de bajo nivel para dar lugar a los de nivel superior, los cuales son utilizados para generar tejidos nuevos y saludables. ESTE ES EL PLAN DE DIOS - LA NATURALEZA.

El cuerpo es muy selectivo y está continuamente buscando mejorar su salud. El cuerpo está siempre intentando producir salud y siempre lo logrará, a no ser que nuestra interferencia sea muy grande. Entonces es cuando fracasamos en la recuperación y degeneramos en enfermedades.

¿Cuáles son los síntomas o signos que se hacen evidentes cuando mejoramos nuestra dieta?

Cuando detenemos el uso de estimulantes tóxicos como son el café, té, chocolate o cacao, es norma general que se produzcan tanto dolores de cabeza como depresiones. Esto se debe a que el organismo está eliminando de nuestros tejidos las toxinas (llamadas cafeína y teobromina) a través del torrente sanguíneo. Antes de que estos agentes nocivos alcancen su destino final, estos elementos irritantes degeneran en dolores de cabeza. Cuanto más rápido funcione el corazón mayor es el sentimiento de excitación, cuando es lento produce un estado depresivo. Comúnmente, en los tres días siguientes, estos síntomas desaparecen y nos sentimos más fuertes y saludables.

En menor grado, el mismo proceso se repite cuando abandonamos los alimentos de baja calidad para reemplazarlos por alimentos de mejor calidad. Los productos de baja calidad son más elaborados a base de especias, sal y otros ingredientes. La comida animal, como son la carne, pavo, pescado, etc, son más estimulantes que el queso, nueces y proteínas vegetales. Como consecuencia, la extracción de estimulantes causada por la disminución en el consumo de carne animal produce una relajación de las funciones cardíacas, lo que se registra en el cerebro como falta de energía. Este "bajón" inicial dura aproximadamente unos diez días o menos. Al pasar el "bajón" experimentamos un aumento en la fuerza, disminución del stress y una agradable sensación de bienestar.

La persona que comienza un plan, lo mantiene por cerca de diez días y luego lo abandona, dirá: "Oh, me sentía mejor con mi vieja dieta. La nueva me hace sentir débil". Él ha fallado ya que no le dio a su cuerpo la oportunidad de adaptarse y completar esta primera fase: recuperación. Si hubiera esperado unos días se hubiese sentido mejor que antes de empezar.

Durante la etapa inicial (que dura aproximadamente 10 días), la energía vital que comúnmente está en la parte externa del organismo (músculos y piel), se mueve hacia los órganos internos para comenzar con el proceso de reconstrucción. Esta deserción de energía hacia los órganos internos produce una sensación de cansancio, la cual muchas veces la mente la interpreta como debilidad. En realidad, el poder aumenta, pero gran parte de él se dedica a la reconstrucción de los órganos y no está disponible para la masa muscular. Cualquier debilidad que se sienta, no debe considerarse debilidad sino un redireccionamiento de fuerzas hacia los órganos vitales. Aquí es importante que la persona detenga el gasto de energía, descanse y duerma más. **ESTA ES UNA ETAPA CRUCIAL** y si la persona recurre a estimulantes de cualquier tipo, abortará y arruinará el intento de regeneración del organismo.

A medida que uno continúa mejorando la nutrición y gradualmente mejora la calidad de los alimentos ingeridos, síntomas interesantes comienzan a aparecer. El cuerpo comienza un proceso llamado "RETRACING". La inteligencia celular razona más o menos así: "¡Oh, mira todos esos productos de alta calidad que estamos recibiendo! Qué maravilloso, ahora sí nos podemos deshacer de todos estos desperdicios y podremos construir nuestro nuevo hogar. Empecemos inmediatamente. Hagamos que las toxinas salgan de nuestras arterias, venas y capilares.

Durante esta primera fase, llamada **CATABOLISMO**, lo más importante es la eliminación de tejidos. El cuerpo comienza a limpiar su casa, es decir comienza a eliminar la basura depositada en los tejidos. Aquí lo fundamental es deshacerse de esas toxinas y de las obstrucciones del organismo. Los desperdicios son eliminados más rápidamente que lo que toma producir tejidos nuevos, gracias a la más saludable alimentación. Esto se transforma en una evidente pérdida de peso. Esto continúa por un tiempo y es sucedida por una segunda fase llamada **ESTABILIZACIÓN**. En esta fase el peso se mantiene más o menos estable. Durante la misma, la cantidad de desperdicios es más o menos proporcional a la cantidad de tejido regenerado por la nueva y más saludable alimentación. Esto sólo ocurre una vez que el exceso de material obstructivo es eliminado de los tejidos. Esta etapa persiste por un tiempo y es seguida de una tercera fase, período de construcción, llamada **ANABOLISMO**, donde el peso comienza a subir, a pesar de que la dieta es más baja en calorías que nunca. En este punto, los desperdicios que interferían han sido casi totalmente eliminados y los tejidos regenerados desde que se introdujo una nueva alimentación son más duros y resistentes. También nuevos tejidos se forman más rápidamente. Esto se debe a la mejor asimilación, que se hace posible gracias a haber terminado con una mala combinación de alimentos. A este punto, disminuye la cantidad de alimentos que el cuerpo necesita.

Volviendo a los síntomas normales en un plan nutricional superior, personas que tienen tendencias a alergias o erupciones de la piel, frecuentemente van a eliminar sus toxinas por medio de ella mediante nuevas erupciones o alergias. Si vamos al médico en este momento, el cual no esté familiarizado con este aspecto nutricional, lo diagnosticará como una alergia y preguntaremos: ¿Cómo puede ser? Me estoy alimentando mejor que nunca y estoy peor que antes. No entendemos que el cuerpo se está recalando. Que la piel está reviviendo y poniéndose más activa y que estamos eliminando toxinas más rápidamente que lo que lleva crear defensas. Esas toxinas que están siendo eliminadas ahora, lo están salvando de males peores, posiblemente hepatitis, desórdenes hepáticos, enfermedades sanguíneas, artritis, alteraciones nerviosas o hasta cáncer, dependiendo de sus antepasados o de su debilidad estructural. Sea feliz, está pagando sus cuentas en un sencillo plan de pago.

En algunos casos, se pueden producir resfriados que no han aparecido por mucho tiempo, o hasta fiebre. **ESTA ES UNA FORMA NATURAL DE LIMPIAR NUESTRA CASA**. Entienda que estas acciones son constructivas, a pesar de ser incómodas por cierto tiempo. **NO** intente detener estos síntomas con el uso de drogas, ni siquiera con altas cantidades de vitaminas, las cuales en una alta concentración actuarán como drogas. Estos síntomas son parte de la recuperación. No trate de curar una cura. Estas no son condiciones deficientes ni manifestaciones alérgicas.

Usted puede estar alimentándose de la manera más apropiada y de todas maneras estos síntomas pueden aparecer. Aquellos que hayan vivido mejor vida, se hayan alimentado mejor y hayan abusado menos que otros de sus propios cuerpos, tendrán reacciones variadas: desde ningún efecto a todos. Aquellos que hayan vivido peores vidas, experimentarán reacciones más variadas, sobre todo si su hígado, estómago u otros órganos importantes están dañados. Cuando éstos hayan sido renovados y recuperados, entonces no se producirán más síntomas.

Dolores de cabeza pueden ocurrir al comienzo, fiebre y/o resfriados también pueden aparecer, la piel se puede resquebrajar, puede haber intervalos de diarreas, sensación de cansancio y debilidad, desinterés por el ejercicio, nerviosismo, irritabilidad, negatividad o depresión mental, ganas de orinar frecuentes, etc. Los síntomas varían de acuerdo a los materiales que se descarten, la condición de los órganos involucrados en la eliminación y la cantidad de energía disponible. Cuanto más usted duerma o descanse durante la aparición de estos síntomas, menores van a ser y más rápido desaparecerán. Siéntase feliz de tener síntomas. Comprenda que su cuerpo se está poniendo más joven y saludable día a día ya que usted está eliminando más y más desperdicios, los cuales sólo le hubieran provocado dolor, enfermedades y mucho sufrimiento.

No pretenda ir en escala permanente, ascendente de calidad, el hecho de que su dieta sea mejor, no significa que se sentirá mejor día tras día hasta alcanzar la perfección. El cuerpo es cíclico por naturaleza y la salud óptima regresará en ciclos graduales. Por ejemplo, usted empieza una mejor dieta y por un tiempo se siente mucho mejor. Luego, un síntoma aparece, se siente con náuseas y tiene diarrea. Luego de un día se siente mejor que antes y todo sigue bien por un tiempo. Entonces repentinamente tiene un resfriado, se siente mal y pierde el apetito. Luego de dos meses aproximadamente, tiene una urticaria. Siga sin darle importancia ni tomar medicinas. Esta urticaria aumentará, durará aproximadamente diez días y desaparecerá. Inmediatamente se siente mucho mejor y con más energía. La alergia fue una salida para las toxinas que estaban en el hígado. Así es como se produce la recuperación, como los ciclos del promedio Dow-Jones en el comienzo de una recuperación del mercado. Se siente mejor, ocurre una reacción, se siente mal por un tiempo y luego se recuperará y estará mejor que antes por otro tiempo. Y así se continúa, cada reacción más suave que la anterior. A medida que el cuerpo se va modificando, cada una dura menos que la anterior y cada período de bienestar dura más, hasta que se alcanza el nivel máximo de salud. Aquí es cuando usted se deshace de los malestares y tiene un alto nivel de vida, salud y bienestar.

Las primeras reglas que debemos obedecer son las de la naturaleza

Debemos aprender a alimentarnos sencillamente, con comidas puras y naturales, preparadas apropiadamente y bien combinadas. Luego, sólo tenga fe, relájese y vea lo que sucede. Delante de sus propios ojos verá día a día signos que le harán ver el bienestar. Darse la oportunidad de experimentar las leyes de la naturaleza tal como fueron hechas para el hombre, alimentándose con comidas naturales. Este es el requisito previo más importante para la salud física, mental y espiritual del hombre.

Reflexoterapia

¿Qué es?

Es una terapia complementaria, que consiste en atenuar o activar las funciones de nuestro organismo, por medio de la aplicación de presiones digitales en unos puntos concretos.

Las zonas reflejas más comunes sobre las que se aplica, son los pies, las manos, las orejas y la nariz. El iris (iridología) es también una zona refleja, sin embargo su observación no nos sirve como terapia, sino como diagnóstico, mientras a través de todas las demás, podemos practicar ambas cosas.

Puede ayudarnos a restablecer la salud, sin interferir en otras terapias o tratamientos.

¿En qué se basa?

En la interconexión existente entre los órganos internos y las extremidades (zonas reflejas). Relacionados entre sí, por medio del sistema nervioso y los meridianos energéticos.

Así, una vez detectada la alteración del organismo, se estimula, bien sea con una presión o un ligero masaje, la zona correspondiente, hasta disolver el bloqueo que causó el desequilibrio o enfermedad.

¿En qué nos puede ayudar?

Previniendo, al activar nuestro sistema de defensas. Evitando así, en muchos casos, la aparición de la enfermedad.

Mejorando, al activarlas, todas nuestras funciones vitales.

Ayudando a encontrar equilibrio y bienestar. O a superar enfermedades ya manifestadas como, bronquitis, dolores de cabeza, estreñimiento, lumbago...

Origen e historia

Las pruebas más antiguas que se conocen sobre esta práctica, proceden del antiguo Egipto. Se han hallado pinturas de esta técnica en la pared de la tumba de Ankmahor, en Skkarah, conocida como la tumba de los médicos, alrededor del año 2330 a. C.

Aunque en Europa, los primeros escritos sobre reflexología, datan del siglo XVI.

Más cercano a nosotros, el Doctor Fitzgerald (Médico de EE.UU.), y la doctora Eunice Ingham entre otros, han realizado investigaciones y publicado numerosos libros sobre el tema.

Respirar Suave y Naturalmente

Vivimos en un mundo que nos desafía constantemente. En el “camino”, nuestro organismo soporta largos períodos de tensión. Los Ejercicios Tradicionales Chinos nos proponen bajar el nivel de estrés, respirando suavemente y de esa forma permanecer relajados pero atentos ante las dificultades cotidianas.

El estrés es un tema tratado a diario en todos los ámbitos; lo sufren los adultos y también los niños. Existen numerosas alternativas para encararlo, desde centros especializados que brindan un clima especial para “desestresarse”, como técnicas de diferente origen.

La técnica que a continuación explicaremos, servirá para prevenir el estrés y es utilizada al iniciar la práctica de Chi Kung o Tai Chi.

Consiste simplemente en respirar suave y profundamente. Todos respiramos, pero no siempre lo hacemos en la forma adecuada para que nuestro organismo reciba la cantidad de oxígeno necesario.

La respiración que se utiliza generalmente en occidente cuando se realizan ejercicios físicos o determinados deportes, aumentan la capacidad pulmonar.

La misma conducta respiratoria se repite en diferentes momentos a lo largo del día, agregando además el desequilibrio entre la entrada y la salida del aire.

Por ejemplo: - El tren no llegó a horario y entonces, espiro con más fuerza que inspiro.- Si estoy angustiado es a la inversa, inspiro con más fuerza que espiro.

Nuestro objetivo será, entonces, modificar esta conducta respiratoria para volver a la respiración profunda con la que nacimos, la respiración abdominal.

Respiración suave y abdominal

Normalmente cuando nos proponen respirar profundamente, lo primero que hacemos es forzar las fosas nasales (pensando que de esa manera entrará más oxígeno) y escuchamos como el aire penetra.

Por el contrario, para que la respiración sea suave necesitamos aspirar y espirar por la nariz pero sin forzarla. La entrada de aire debe ser imperceptible.

Dice un antiguo dicho: “El oído quiere escuchar a la nariz, pero la nariz no quiere que la oigan”.

Una vez que controlamos que la entrada de aire es suave, comencemos a concentrarnos en la respiración abdominal.

Para tomar conciencia de la respiración abdominal, en un comienzo, podemos colocar nuestras manos sobre el abdomen, para verificar que al inspirar se hinche y al espirar se deshinch. Al realizar la respiración el punto de concentración siempre será el abdomen.

Se puede practicar acostado, sentado o parado (de pié). Cualquiera de las tres posiciones le permitirán hacer suya la respiración, lo importante es concentrarse en el abdomen.

Acostado, si nota que no llega el suficiente oxígeno al abdomen, apoye las plantas de los pies plegando levemente las rodillas, esta posición puede ayudar a que la respiración sea más profunda.

Sentado, siempre con la concentración en el abdomen, simplemente coloque su columna derecha pensando que de la cabeza tira un hilo hacia arriba, sin elevar el mentón.

Parado (de pié), es muy posible que la entrada de aire llegue hasta el pecho o bien que llegue muy poco aire al abdomen; en ese caso piense que está sentado en un banco muy alto (esta posición adelantará levemente su pelvis) y que de la cabeza tira un hilo hacia arriba. La concentración como siempre en el abdomen.

Realice esta respiración cinco o seis veces al día. Aunque cada práctica no le lleve más de medio minuto, si lo hace con concentración, pronto pasará a ser una respiración natural para su cuerpo. Estaremos relajados pero atentos ante los inconvenientes cotidianos. Solo se necesita, querer hacerlo y practicarlo a diario.

Al hacer la respiración suave y abdominal, sus órganos internos reciben el aire necesario para ser masajeados, esto lo relaja y su mente que estuvo concentrada en el ejercicio también fue oxigenada debidamente y se mantendrá clara y serena.

Por otra parte no se necesita un lugar o un tiempo determinado, ni una música especial para practicarlo. Lo que sí se necesita es la voluntad de practicarlo.

Se puede realizar en diferentes momentos a lo largo del día;

Sugerencias:

Cuando estamos sentados en el colectivo

En las largas colas del banco

En fin, en esos momentos en que sentimos que perdemos el tiempo, aprovéchelo practicando. Su cuerpo, su mente y sus emociones se los agradecerán.

Cuando uno adquiere destreza en el ejercicio de respiración abdominal, lo hace en forma natural, suave, rítmica y profundamente aunque no se esté consciente de ello.

La tranquilidad mental nos provee de la claridad necesaria para no preocuparnos, es decir no ocuparnos antes de que los acontecimientos se produzcan y resolver los inconvenientes a medida que se presenten, con más calma.

Terapias corporales

La increíble capacidad de autocuración de nuestro cuerpo está recién siendo descubierta por los científicos en su vasta dimensión. Este conocimiento es a veces transmitido a regañadientes al público, pues implica el hecho de que el cuerpo no opera desde un parámetro solamente físico, sino que las emociones y la mente están tan asociados a su funcionamiento que es imposible separarlos.

Esta asociación "mente-cuerpo" es el terreno de exploración de las terapias corporales desde hace años. Existen muchas técnicas que pueden incluirse bajo este rótulo.

Con las terapias corporales se busca, que cada persona se reencuentre con la sabiduría innata del cuerpo; que escuche sus mensajes, que le hablan de conflictos reprimidos y de maravillosas vivencias a la espera de ser conocidas; que lo libere de corazas y tensiones a que lo sometemos para dejarlo expresarse en la gracia natural que todos poseemos cuando lo sentido, lo pensado y lo actuado se unen desde el corazón.

Decenas, antiguas y modernas. Probablemente, las más tradicionales sean las que trabajan con la energía, un concepto fundamental en este campo. Ésta circula por el cuerpo por canales o meridianos, que están relacionados con distintas funciones físicas, emocionales y mentales. Existen varias formas de actuar sobre estos meridianos: acupuntura, shiatzu, Do In, digitopuntura, reflexología, etc.

Las tradiciones orientales llevan el concepto de energía más allá de lo físico implicando la movilización de varios cuerpos sutiles, de diferentes densidades, con siete puntos primarios: los chacras. La conciencia y alineación de estos cuerpos su armonía con lo divino es la base de varias escuelas, como el yoga, la meditación, el t ai chi, el reiki, el healing, etc., para nombrar exponentes de diferentes culturas.

En Occidente, se pueden encontrar técnicas como el método Mezieres, que hace hincapié en elongar la musculatura posterior, evitar la rotación interna de los miembros inferiores y el bloqueo diafragmático. Una seguidora de este trabajo es Therese Bertherat con la Antiginmasia.

La Eutonía, de Gerda Alexander, busca la adaptabilidad del tono muscular a los cambiantes estímulos tanto interiores como exteriores, en lugar de la fijación a uno al que estamos sometidos sin darnos cuenta. Es un método muy sutil de exploración conciente, en las antípodas de los que recurren a la manipulación del sistema muscular y conectivo u osteo-neuronales, como el Rolfing, la Osteopatía o la Quiropraxia, en los cuales el Terapeuta realiza masajes o alineaciones específicas.

Y ya que mencionamos los masajes, estos también tienen una larga tradición. Diversas escuelas se han influenciado mutuamente, dando lugar a un enriquecimiento en su aplicación y sus efectos, que los han convertido no sólo en placenteros y relajantes, sino también en terapéuticos.

Otros caminos "biomecánicos" son la Técnica Alexander, que prioriza el área de control primario, esto es, la relación entre cabeza y columna y el Método Feldenkrais, que busca reprogramar el sistema nervioso, haciendo que cada movimiento sea más eficiente y económico, mediante manipulaciones suaves o por ejercicios simples, que persiguen ampliar los límites a los que nos circunscribimos.

En el terreno de la relación mente-cuerpo ha influido largamente la labor del Dr. Wilhelm Reich, un médico psiquiatra contemporáneo de Sigmund Freud. Reich descubrió que las experiencias emocionales de las personas han cortado su fluidez, constituyendo bloqueos musculares (corazas de carácter). La tarea de la terapia es concientizarlas, a fin de que emerjan los contenidos mentales y emocionales subyacentes y solucionar conjuntamente la disolución de la coraza física y el componente psicológico que lo ocasionó. Restituir el libre flujo de energía significa recobrar el estado original de bienestar y unión con el Universo que nos es natural. Pareciera que Oriente y Occidente se vuelven a unir...

Uno de sus discípulos, Alexander Lowen, es el creador de la Bioenergética, una terapia que aúna la liberación física de los bloqueos mediante respiración, ejercicios, masajes y expresión emocional y el enfoque psicoanalítico en su resolución. Otros terapeutas han seguido los postulados de Reich, enriqueciéndolos con propuestas espirituales, como John Pierrakos (Core Therapy), David Boadella (Biosíntesis), Roberto Assagioli (Psicosíntesis).

La Gestalt, creación de Fritz Perls, si bien no es estrictamente una terapia corporal, se apoya en la experiencia directa del aquí y ahora, en el darse cuenta de lo que sucede en cada instante, y se ayuda de las reacciones corporales para ello.

A esta altura, ya debe estar desintegrándose con tanta diversidad de técnicas. Es hora de integrar, entonces. Existen terapias que justamente proponen la concientización de la unidad que realmente somos de cuerpo-mente-espíritu. Y no sólo del paciente, sino también del terapeuta. Este debe trabajar continuamente en su propia alineación, a fin de crear el espacio necesario para que el proceso de sanación ocurra. Se trata de establecer una comunicación fluida de Ser Interior a Ser Interior, en la que ambos se enriquezcan mutuamente. Que no se lleve por reglas fijas de tecnicismos, sino por la escucha intuitiva y abierta de las necesidades profundas del paciente, para poder así abrir canales que le faciliten el acceso a su propia fuente interna de sabiduría y bienestar. Para ello, el terapeuta utiliza algunos de los métodos citados, sin atarse a ellos en forma dogmática, ya que la flexibilidad en la respuesta es su don.

Cada persona es diferente y atraviesa distintas etapas, en las que será necesario a veces abordajes físicos (sean suaves o movilizadores), exteriorizaciones emocionales, reflexión, energía, conexiones espirituales o quizás bailar o dibujar, todo sin olvidar jamás que somos una unidad, manifestada en un cuerpo físico.

Muchas veces se escucha "Quiero cambiar". ¿Qué cambia, quién?. Primero, es necesario aceptar lo que somos y luego amar lo que somos.

Adriana Schnake dice: "lo que somos es siempre mejor que la fantasía de lo que queremos ser". YA somos perfectos. YA tenemos lo que deseamos. YA somos suficientes tal cual somos (como dice Richard Moss). La tarea consiste en despejar los velos que lo cubren, a fin de que la Luz emerja de allí donde siempre está, para seguir co-creando con el Universo. Cuerpo-Mente-Espíritu / Materia-Luz-Poder juntos.

Terapias Orientales

Desde nuestra perspectiva occidental, consideramos como las más importantes medicinas y modalidades terapéuticas orientales la Medicina Tradicional China, el Ayurveda y las prácticas que de ellas se derivan.

La Medicina tradicional china (MTC) incluye la Acupuntura (quizás la modalidad terapéutica oriental más conocida en occidente), la moxibustión, la fitoterapia tradicional, prácticas generales de higiene y de ejercicios terapéuticos y movilizadores de energía como chi-gong y el tai-chi. El principio fundamental de la medicina tradicional china es el chi. El chi es el nombre que recibe la energía vital y su distribución y flujo, determinan los estados de salud y enfermedad. Esta energía vital, fluye a través de una serie de canales inscritos en la superficie del cuerpo y llamados meridianos, en los cuales se detectan puntos sensibles con funciones particulares desde los cuales y con métodos como la punción con agujas (acupuntura), el calentamiento con moxas (moxibustión), el masaje y los ejercicios terapéuticos (chi-kung, tai-chi), se pueden ejercer acciones terapéuticas y reguladoras.

La ritmicidad de los eventos naturales y el equilibrio dinámico de fuerzas antagónicas y complementarias, constituye otro de los pilares de la medicina tradicional china y de su observación y aplicación se desprende la teoría filosófica del ying-yang. La MTC concibe la energía como origen de todas las cosas y sus primeras condensaciones se observan en los cinco elementos de la naturaleza: El fuego, el aire (metal), el agua, la madera y la tierra. Estos elementos o movimientos de la energía se generan y destruyen alternativamente creando un flujo y equilibrio dinámico que se manifiesta como un estado de salud o enfermedad particular. Los órganos y las vísceras del ser humano, no solo están relacionadas con cada uno de los meridianos sino también, con cada uno de los cinco elementos o movimientos de la energía. La comprensión de las leyes que gobiernan ese flujo energético, permiten la comprensión del síntoma que presenta el paciente y de su enfermedad para un adecuado tratamiento.

El Shiatsu, es por su parte, una modalidad terapéutica que utiliza los masajes y la digitopresión para reequilibrar los sistemas energéticos del organismo. Fue desarrollado principalmente en Japón y muchos de los puntos que utiliza, están íntimamente relacionados con puntos de los meridianos de la acupuntura china.

Ayurveda (AY) quiere decir, en sánscrito, la ciencia de la vida. El ayurveda es un cuerpo de escritos de carácter médico y quirúrgico, compilados por la tradición hindú, desde hace más de 4000 años. Desde el punto de vista del ayurveda, la constitución del hombre se basa en tres DOSHAS o principios constitutivos básicos que determinan sus características somáticas así como el tipo de enfermedades que su desequilibrio tiende a producir. Estas tres doshas se llaman Vata, Pitta y Kapha. Están presentes en todos pero en proporciones diferentes. Aquella que predomina, determina el tipo básico de la persona y sus propensiones a enfermar.

Dentro del ayurveda, son muy importantes las prácticas de higiene corporal, la utilización de los alimentos y condimentos adecuados para el tipo particular del paciente. Los alimentos y los condimentos se clasifican en cinco tipos a saber: Dulce, amargo, salado, picante y ácido. Y de su adecuada mezcla dependen sus efectos reequilibrantes.

Tanto la MTC como el AY, utilizan la palpación de doce pulsos principales para establecer diagnósticos energéticos en el organismo. Estos pulsos se palpan colocando los dedos índices, medio y anular del terapeuta sobre la arteria radial del paciente, en cada mano (en el mismo lugar en el que normalmente evalúa el pulso la medicina occidental ortodoxa) y de manera superficial y profunda. Mientras que en la MTC, están en relación con el estado de los doce meridianos principales y por ende, con los cinco elementos o movimientos de la energía, en el AY, están en relación con las tres doshas y sus relaciones energéticas. El AY describe también, una serie de canales sutiles por los que circula la energía llamados nadis. Estos canales se encuentran en puntos de alto tráfico energético que funcionan como centrales de control y distribución de la energía llamados chakras (rueda) y que se localizan en la línea media del cuerpo, cuatro de ellos detrás de la columna vertebral, uno en la coronilla, otro en la base de la columna, en el perineo y otro, en el entrecejo. Cada uno de ellos tiene funciones particulares y sus desequilibrios se manifiestan como enfermedades manejables desde las técnicas del AY.

Vitamina E

Llamada también tocoferol, esta vitamina liposoluble se deposita en el tejido adiposo, hígado y músculo. Los testículos, ovarios, eritrocitos y plaquetas, como las glándulas adrenales y pituitaria, esencial para el organismo es un antioxidante que es producida por los radicales libres, ayuda a proteger los ácidos grasos; manteniendo la integridad de la membrana celular, igualmente cuida al organismo de la formación de moléculas tóxicas resultantes del metabolismo normal como de las ingresadas por vías respiratorias o bucales, evita la destrucción anormal de glóbulos rojos, trastornos oculares, anemias y ataques cardíacos.

Protege también contra la destrucción de la vitamina A, el selenio, los aminoácidos sulfurados y la vitamina C; Alivia la fatiga, previene y disuelve los coágulos sanguíneos y junto con la vitamina A, protege a los pulmones de la contaminación; Proporciona oxígeno al organismo y retarda el envejecimiento celular, por lo que mantiene joven el cuerpo. También acelera la cicatrización de las quemaduras, ayuda a prevenir los abortos espontáneos y calambres en las piernas. Es vital para el metabolismo del hígado, del tejido muscular liso y estriado y del miocardio; protege del deterioro a la glándula suprarrenal y es esencial en la formación de fibras colágenas y elásticas del tejido conjuntivo.

La vitamina E se ha propuesto también para la prevención de las complicaciones microvasculares de la diabetes. En modelos animales, disminuye la activación de una proteína, la protein-kinasa C (PKC) y los niveles de diacilglicerol, los cuales han sido relacionados con alteraciones retinianas, renales y vasculares de la diabetes.

Estudios experimentales sugieren que la vitamina E puede reducir el riesgo de complicaciones microvasculares y cardiovasculares en personas con diabetes. Sin embargo, son muy pocos los datos obtenidos de estudios clínicos; Por ese motivo, un grupo de investigadores de la Universidad de McMaster, en Canadá, han evaluado el efecto de la suplementación con vitamina E sobre los efectos cardiovasculares y el desarrollo de nefropatía en personas con diabetes.

Es raro que existan carencias de esta vitamina ya que se encuentra en una gran variedad de alimentos, principalmente en la yema de huevo, aceites vegetales germinales (soja, cacahuate, arroz, algodón y coco). Vegetales de hojas verdes y cereales y panes integrales; En la leche materna, la cantidad de vitamina E es la suficiente para cubrir las necesidades del bebé, existe algunas enfermedades que cursan con mal absorción de grasas, en las que no se absorbe tampoco la vitamina E.

Los primeros síntomas de carencia serían una mayor fragilidad de las células principalmente los glóbulos rojos, en casos graves pueden llegar a ocurrir desórdenes neurológicos; estos síntomas son presentados por la falta de vitalidad, presencia de apatía, irritabilidad y disminución de la energía física, piernas pesadas, pies hinchados, varices, celulitis y colesterol o triglicéridos elevados.

Dicha vitamina previene sobre el cáncer; inhibe el cáncer de mama. También es recomendada para mujeres que tomen anticonceptivos orales y en el hombre durante la adolescencia, ayuda a la maduración sexual. Afecta más a los bebés prematuros y recién nacidos.

Las necesidades varían de acuerdo a la edad, sexo y al tipo de alimentación de cada persona, pero en promedio, de una a dos cucharadas de aceite vegetal en crudo preferentemente, cubre las recomendaciones diarias de esta vitamina.

La vitamina E se ha convertido en una aliada inmejorable de la belleza y la salud, cremas y cosméticos la incluyen entre sus componentes, porque diversos estudios han demostrado que ayuda en el proceso de renovación celular y promueve la producción de colágeno.

El exceso de vitaminas en el cuerpo hace que éste elimine lo que no necesita o, en el peor de los casos, que se produzcan enfermedades originadas por el consumo excesivo de ellas. Una hipervitaminosis por vitamina E

produce náuseas, gases, diarrea y aumenta la actividad de los coagulantes (las personas que los toman deben cuidarse y no consumir altas dosis de vitamina E porque ésta aumenta su efecto.)

No abusar. "La conclusión obvia es que esta vitamina, como todas, debe tomarse con precaución y con suministros indicados por un médico. La vitamina E viene en presentación de pastillas de 100, 200 o 400 unidades internacionales, y lo normal es que una persona ingiera 400 unidades diarias.

¿Cómo elegir una silla Ergonómica?

¿Es necesaria la silla?

Desde su invención, la silla ha acompañado por todo el largo de la historia al hombre. Su función de reposo ha sido acompañada por muchas otras, desde la de escalera hasta la de transporte de emergencia, pasando por aquellas tan simbólicas como la del trono, que representa la autoridad de quien en ella se sienta. Así, en sociedades monárquicas, la silla del rey (el trono) merece respeto y hay que inclinarse ante ella; igualmente, ante la muerte del rey, su silla se cubre de luto.

¿Y mi silla?

- Se recomienda la posición sentado para trabajos de larga duración. La mantención de posición de pie por períodos prolongados se asocia a molestias dolorosas de la espalda y de las extremidades inferiores.
- Para tareas de duración prolongada se recomienda disponer de apoyo para la espalda, para brazos y para pies.
- Se intentará que la postura general del cuerpo sea activa pero sin tensiones excesivas. Los muslos deben estar paralelos al suelo, evitando exceso de presión en la parte posterior de estos.
- Los pies deben reposar en forma relajada en el suelo, formando un ángulo recto entre la pierna y el suelo, y cayendo dispuestos directamente bajo las rodillas

Para ayudarle a elegir una silla ergonómica, le sugerimos revisar que se cumpla la siguiente lista de criterios:

Cojín.

Cuando usted se sienta en la silla, el cojín debe ser mas ancho que sus caderas y piernas. Es recomendable que al cojín le sobren 2 a 3 centímetros por cada lado. Debe evitarse un cojín muy largo, pues podría apretar por debajo de sus rodillas y llegar a producir alteraciones de la circulación sanguínea de sus pies y piernas. Un cojín muy largo puede hacer imposible apoyar correctamente la espalda contra el respaldo de la silla. La mayoría de las sillas diseñadas adecuadamente tienen una curva hacia abajo en la parte delantera del cojín, con lo que se evita presionar la parte de debajo de las rodillas. Una buena silla debería tener un cojín moldeado de modo de adaptarse a su figura para facilitar una distribución pareja del peso corporal.

Regulación de la Altura de la silla

Es recomendable que la silla cuente con un sistema neumático (a gas) o mecánico (a resorte) que permita que una vez que esté sentado, se pueda regular la altura del cojín.

Rango de regulación de altura

La regulación de altura de la silla debe variar en un rango que permita que sus rodillas estén a nivel, con muslos en horizontal, a la vez que sus pies se apoyan firme y cómodamente en el suelo. El mecanismo de regulación de altura debe ser fácil de alcanzar y regular mientras el usuario está sentado.

Apoyo lumbar

Muchas sillas tienen apoyos para la espalda que son adaptables, regulándolos hacia adelante-atrás y hacia arriba-abajo para adaptarse a su figura. Si la silla va a ser usada por un conjunto de personas distintas este grado de ajustabilidad puede ser muy necesario. Si su silla tiene un respaldo fijo y usted lo siente cómodo, y además, usted es el único usuario de esa silla, entonces puede considerarse aceptable. Debe intentarse regular la altura del respaldo de modo que se adapte bien a la curva natural de la espalda. El ángulo del respaldo debe permitir un apoyo amplio y cómodo de la espalda.

Confort duradero

Si el cojín de su silla está relleno con espuma de baja densidad, el uso continuo le puede producir deformaciones permanentes de modo que ya el apoyo no será adecuado. El apoyo inadecuado, acolchado insuficiente y las deformaciones por uso pueden causar discomfort, desbalance y fatiga de piernas y espalda.

Inclinación del cojín

Es recomendable que se pueda regular el ángulo del cojín para ayudar a mantener una posición de trabajo equilibrada.

Base apoyada en 5 puntos

Si necesita una silla móvil para realizar su tarea, esta debe tener por lo menos 5 puntos de apoyo con ruedas que giren libremente sobre el piso.

Apoyo de Brazos

El apoyo de brazos debe, en general, tener una altura que permita un apoyo cómodo del codo, en una caída relajada de ambos brazos a los lados del cuerpo. El ancho entre apoyos de brazos, es decir, la distancia entre ambos apoyos de brazos, debe permitir una fácil maniobra de sentarse y ponerse de pie.

El largo (o profundidad) del apoyo de brazos debe ser tal que no interfiera con el escritorio u otro mobiliario.

El codo debe quedar en un ángulo de 90° con el antebrazo horizontal (en paralelo al suelo).

Se debe procurar mantener un eje o línea recta entre antebrazo, muñeca y mano.

Las manos no deben apoyarse sobre bordes agudos o filosos ni sobre superficies duras, por lo que todos bordes de todas las superficies y elementos deben ser redondeados.

Apoyo de pies

Aunque en la mayoría de los casos no será necesario, es posible la situación de tener un puesto de trabajo cuya altura de trabajo (mesa, cubierta, escritorio, etc.) es fija; así, para estar cómodo a esa altura usted debe subir su silla de modo que sus pies quedan colgando. En este caso deberá procurar un apoyo de pies que complete la altura que necesita para lograr un apoyo sólido y firme.

Se recomienda que su superficie tenga una inclinación que deje al tobillo en un ángulo de 90°, lo que se puede lograr dejando el apoyo con alrededor de 10 grados de elevación respecto de la horizontal.

Tapiz del cojín

Es conveniente contar con un tapiz de un tejido que permita el paso de humedad, evite el calor y sea fácil de mantener limpio. Generalmente se usa telas de algodón, aunque acumulan polvo y son más difíciles de limpiar que otras opciones. El tevinil y demás telas sintéticas, en cambio, son fáciles de limpiar, pero acumulan la humedad y pueden causar calor. Piense bien y elija la mejor alternativa para su caso particular.

¿Qué es la Sensación de Felicidad constante?

Si alguna vez se ha hecho esta pregunta, antes de leerla aquí, ya es un buen indicio de su preocupación por ser maduro(a).

Esta sensación de felicidad constante, no llega gratuitamente, ni mucho menos es privilegio de aquellos que no tienen problemas. Esta es fruto de una comprensión real del funcionamiento del mundo, de las cosas, de las personas, de las circunstancias... de la vida. Para esto propongo invitar a la acción a tres personajes que todos tenemos dentro de nosotros (metafóricamente hablando): el explorador preguntón, un ordenado bibliotecario y aquel valiente luchador.

Me explico. Nuestro primer personaje, el EXPLORADOR PREGUNTÓN, tiene las cualidades de ser un constante buscador de la verdad, aunque sabe que nunca llegará a encontrarla, nunca cesa en su misión. Él investiga en primer lugar, el paisaje más grande y sorprendente del mundo... (¿Será el Manu? O... ¿las Islas Galápagos? O... ¡ya sé! ¡El fondo marino! - ¡noooooo...!) ... su propia mente y "corazón".

Ahí tiene mucho por conocer, reconocer, entender, criticar, aprovechar, eliminar, transformar, agregar, etc. (pareciera que entran todos los verbos). En su mente y -metafóricamente hablando- su corazón, está todo su pasado, sus aprendizajes distintos, su primer contacto con el mundo fuera del vientre, su primer amor, su helado favorito, aquel llanto inconsolado, su día más alegre, los mayores dolores de la vida, los abrazos de amigos sinceros, la reprimenda de sus padres, esa frase que le impactó de aquel libro cuando adolescente, sus desesperanzas, aquella cucaracha que lo asustó de niño, la ternura de su madre, etc.

Entonces nos quedan las siguientes preguntas ¿Cuánto hemos hecho por auto comprendernos?

¿Sabemos realmente quiénes somos?

¿Por qué pensamos como pensamos?

¿Por qué nuestras actitudes son tales y no otras?

¿Somos realmente libres o estamos atrapados en algún momento de nuestro pasado incomprendido?

Responder a esas preguntas, es la noble misión del EXPLORADOR PREGUNTÓN. Y como él, no deberíamos escatimar esfuerzos en ir por las respuestas, así como se oye, literalmente "ir" al encuentro de nosotros mismos. Eso nos dará pistas para poder entender y salir de alguna situación de dolor o frustración en la que nos encontremos.

EL ORDENADO BIBLIOTECARIO, nos ayudará a: clasificar, archivar, activar, desechar, actualizar, priorizar, manejar etc., toda la información que el anterior personaje encuentre. Inteligentemente hará una gestión de esa información, la que estará disponible para cuando lo necesitemos y como el sistema nervioso es la red informática más eficiente, llegará justo a tiempo en los momentos solicitados.

Nuestro tercer personaje, EL VALIENTE LUCHADOR, se enfrentará con los recuerdos que todavía atormentan nuestra calma, que siguen vigentes aunque sean parte del pasado. Nos dará el valor suficiente para no ocultar aquellos dolores que preferimos no verlos por que son grandes, nos ayudará a sacar el parche de las heridas, que seguro dolerán, pero que es necesario curarlas, no taparlas. Para el largo plazo, es mejor así. Al hacerlo derramaremos lágrimas, nuestra respiración se agitará y hasta quizás queramos detenernos (entonces nuestro valiente luchador nos dará el suficiente coraje para seguir hasta entender todo esto).

Este paréntesis es como un pañuelo. Por si hay alguna lágrima asomándose a sus ojos, o por si acaso vengan más adelante.

Si piensa que esto es muy fuerte para UD. le aconsejo no seguir hasta buscar apoyo de algún terapeuta. Pero por favor hágalo, lo necesita para ser libre y seguir creciendo.

¿Qué Significa estar Sano?

Como estamos llenos de palabras cuya utilización ya no significa absolutamente nada, es necesario volverse precisos y arriesgar primero una aproximación a las posibles características del estado de salud, y más adelante intentar descifrar en qué consiste enfermarse. (Nota: es el desarrollo del MIEDO)

Me apresuro a decir que alcanzar el ideal de salud resulta imposible porque no existe , de manera que si uno tiene la desgracia de ser perfeccionista, lamentablemente tiene perdida la partida. Es necesario reconocer que la vida en estado embrionario tiene un proyecto de vida desde la mismísima fecundación: ese proyecto es la felicidad. Pero también que las circunstancias reales en las cuales ese proyecto comienza su desarrollo distan años luz de las adecuadas para su consumación, de manera que nacemos y crecemos como árboles torcidos. Y esto se transforma en un límite real para nuestro desarrollo, dependiendo nuestra posibilidad del grado de inclinación del tronco: cuanto más desviado menor probabilidad de existencia saludable.

Ese drama se desarrolla desde la fecundación hasta los seis o siete años de vida. No desde el nacimiento "oficial": desde la fecundación. ¿O la vida no comienza en ese instante para cada uno de nosotros? Luego de esa edad es imposible enderezar del todo el tronco, aunque es posible mejorar un poco su inclinación, textura y vitalidad interior. Por eso tiene sentido hacer buenos tratamientos para mejorar la salud, de manera que todo no está perdido pero es necesario tener claro el límite, simplemente.

Hay que recordar que el animal es un suceso y la vida movimiento, de manera que no se puede concebir a la salud como una meta a conquistar o un lugar adonde hay que llegar. Esto significa que la salud no es un concepto absoluto si no relativo a cada persona, grupo social y situación concreta. Y por lo tanto, más que una meta es un proceso de adaptación que oscila entre posibilidad y realidad. En este sentido la vida representa para los vivientes lo mismo que entienden los chinos por CRISIS: riesgo y oportunidad.

La salud y la enfermedad no son situaciones fijas e inmutables: son dos tendencias opuestas en el movimiento de la energía y la materia de cualquier organismo vivo.

Para describir el estado de salud nos encontramos volando sobre un territorio casi inexplorado. Las definiciones oficiales casi no existen: aquí se demuestra la pobreza teórica de la medicina estándar. ¿Qué puede decir esta medicina acerca de la salud como estamos considerándola? Poco menos que nada; apenas que la glucemia - cantidad de glucosa en la sangre- debe oscilar entre ciertos valores o la tensión arterial entre tales otros, de acuerdo a consideraciones estadísticas. Estos datos tienen valor, pero solo referidos a su concreto objetivo (cifras estadísticamente normales para glucemia y tensión arterial). Y tal cual corresponde a esta medicina de las partes, sólo hay una salud también por partes: la salud del aparato digestivo, la salud del sistema cardiovascular, etc.

Pero atención: en realidad esta medicina de especialidades no verifica la salud sino la ausencia de enfermedad, que no es lo mismo. Por eso es muy frecuente que un médico le diga a su paciente: "no le encuentro nada (nada malo), de manera que usted no tiene nada (que yo encuentre), usted no está enfermo (en los aparatos que exploro)". No importa si esa persona sigue sintiéndose mal: para su médico no está enfermo y debe consultar con otros médicos o con un psicólogo, lo cual implica una velada apreciación de "locura" o simulación.

Si no fuera bastante trágico sería hartó cómico. La escena es así: después de analizar los estudios pedidos (los médicos dependen cada vez más de los análisis y estudios por imágenes) el profesional mira al paciente y le informa "que no tiene nada", sintiendo ya la incomodidad de responder la inevitable pregunta que perfila la línea argumental de esta particular teatralización: "¿Entonces por qué tengo estos síntomas y me siento mal?". "Mire - carraspea el doctor- creo que le haría bien consultar a un psicólogo porque la cosa es de acá", al tiempo que apoya el índice de la mano derecha en su propia frente un poco por encima de la sien y martilla pausadamente, como si eso fuera una gran y concluyente explicación.

¿De dónde es? ¿De la cabeza? ¿Por qué no un neurólogo, entonces? ¿Por qué perderse la oportunidad de indicar electroencefalogramas y tomografías computadas de cerebro? Tal vez, en algún lugar de la corteza

cerebral ande perdido el síntoma que no tiene explicación...¡Es un procedimiento demasiado loco como para considerarlo en serio!

Buscar algo como una definición de salud o qué significa estar sano en este entorno médico es perder el tiempo, por aquí no hay nada. Pero podemos intentar con lo que dice una autoridad mundial reconocida como la Organización Mundial de la Salud , que pertenece a las Naciones "Unidas". Sus expertos aseguran que la salud es "un alto grado de bienestar físico, psíquico y social". Está muy bien que se acuerden de la sociedad, pero esta definición es bastante insustancial y parece el típico final de un proceso de negociación: deja contentos a todos pero no dice absolutamente nada.

Tampoco sirve para nuestro propósito, de manera que enfilaremos la nave en otra dirección o bucearemos en otras aguas, que viene a ser lo mismo.