# Secretos Para una salud superior

José María Guillén Lladó

III- Centros de Salud y Terapias naturales

# SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

III – Centros de Salud y Terapias naturales

José María Guillén LLadó

Secretos para una Salud Superior – Tomo III – Centros de Salud y Terapias naturales.

© José María Guillén LLadó – Todos los derechos reservados. 1ª Edición - Barcelona, Marzo de 2013

#### **ADVERTENCIAS:**

I-Este libro tiene como objetivo la divulgación de información y conocimientos positivos sobre salud natural, con el fin de contribuir a promocionar y aumentar hábitos de vida más sanos, equilibrados y saludables en la población, por lo que su contenido no puede sustituir en ningún caso y bajo ningún concepto, a la labor diagnóstica y terapéutica de un profesional de la salud.

II-Los datos, opiniones y comentarios de los siguientes apartados, han sido realizados de forma independiente, individual y a título personal, por cada uno de los profesionales intervinientes, siendo cada uno de ellos los únicos responsables de sus respectivos contenidos, no implicando por consiguiente, que sus opiniones y contenidos sean compartidos por el resto de intervinientes ni por el conjunto de la obra.

## **ÍNDICE**

PRULUGU	
José Mª Guillén LLadó	9
ESPACIOS DE VIDA	
José Mª Guillén LLadó	13
SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR	
José Mª Guillén LLadó	17
EL ÚLTIMO SECRETO	
José Mª Guillén LLadó	24
ÀBAC PSICOLOGIA	
Marga Pérez i Herms	29
AP COACHING	
Ángeles Prol Padreda	35
ARMONIZACIÓN TERAPÉUTICA	
Charo Povedano Moral	41
AULA DELMAR	
María Jesús Sabaté Girona	47
BAMBOO SHIATSU	
Carolina Suárez Escuder	53
BIOCENTRO ACEVEDO	
Freddy Acevedo Ruiz	59
CARMEN GROHS-LUGSCHITZ Y SU ESPACIO NATU	RAL
Carmen Grohs-Lugschitz	
CENTRE DE RESTAURACIÓ CORPORAL	
Teresa Torras	71
CENTRE DE SALUT SOMLOM	
Ona Dausà Riu	79
CENTRE MANDALA	
Carmen Esque Felip	85
CENTRO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS GABELO	
Antonio R. Rey Iglesias	
CENTRO NIRVANA	
Jun Sik Han	97
CENTRO QUIROPRÁCTICO NILSSON	
Sharon Nilsson	103

CENTRO SEVILLA COACHING	
Humberto Varas Bofill	109
CENTRO SHAMBALA REIKI	
Cristina Acebrón Guirau	115
CENTRO YOGA ITURBI	
Teresa Sánchez Fernández	
CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA J	UAN JOSÉ
BOSCÁ	
Juan José Boscá Gandia	127
CLÍNICA LÁSER SALUD AZUAGA	
Marta María Cabanillas Merino	135
CLÍNICA SAINOS	
Andrés Pererio Muiños	141
COLNATUR	
Maria Teresa Figueres Juher	147
DENDROS CENTRO DE PSICOLOGÍA	
Laura Contino	157
EKILIBR'AT!	
Berta Fàbregas i Julià	163
EL SALÓN DE LOS ESPEJOS	
Óscar Guirado Boguñá	169
ESCUELA SOL Y LUNA	
Miguel De la Vega	175
ESPIRAL DORADA UNIVERSAL	
Sarkisek Romero	181
GABINETE MÉDICO DE ACUPUNTURA	
Margarita De Legorburu Bella	187
HARA ESPAI COS-MENT	
Pilar Torres Oñate	193
HEALTH & BEAUTY SPA	
Denise Von Birgelen	199
HIDROTERAPIA DE COLON VALENCIA	
Amparo Lucas Alba	205
HIMA OM	
Nieves García Porcel	211
INSTITUTO DE MEDICINA INTEGRATIVA	
NATUROPÁTICA IMIN	
David Wehbe	217

KAMALA	
Mª José Fernández de Cejas	223
KENZEN PILATES STUDIO	
Mariana Ortiz Flores	229
LA FINESTRA ESPAI INTEGRAL	
Cristina Masia Espi	235
MÓN DE SOMRIURES	
Marta Thompson Serra	241
MUNDO PRÁNICO	
Marta Puig Bayés	247
NAMO THERAPY	
Berta Bonet	253
OSTEOPATIA HUMANBODIES	
Alberto Civantos Luengo	259
PSICOESPAI	
Isabel Verdejo Melero	265
PSICÓLOGO ESPECIALISTA BARCELONA	
Rubén Blasco Navarro	271
PSIQUE	
Elena González Silva	277
REIKI ÁNGELES	
Ángeles García Vidal	283
SANT PAU CENTRE TERAPÈUTIC	
Carmen Gómez Vázquez	289
SENTIR CON FLORES DE BACH	
Pilar Vidal Clavería	295
SURYA YOGA OIARTZUN	
Mª Pilar Barroso Preciado	301
TÉCNICA METAMÓRFICA ALCALÁ	
Teresa Alcázar Canales	307
THEMAN CENTRO DE TERAPIAS	
Theo Cordero	313
VOXCORPORE	
Isabel Quesada Locubiche	319
YOGAEL	
Luis Felipe González	325

# **PRÓLOGO**

# JOSÉ MARÍA GUILLÉN LLADÓ



#### JOSÉ MARÍA GUILLÉN LLADÓ

Licenciado en Psicología. Postgraduado en Psicopatología Clínica. Diplomado en Naturopatía. Terapeuta con consulta central en Barcelona, especializado en Psiconaturopatía. Autor del *libro "Omega-3 La salud inmediata. Dar la vuelta a las enfermedades"* y autor-promotor de la colección *"Secretos para una Salud Superior"*.

E-mail: josemaria.guillen@copc.cat y psiconaturopatia@hotmail.com Blog: jmguillenllado.blogspot.com Entre los muchísimos aspectos importantes que están cambiando de forma radical y traumática en nuestra sociedad, hay que destacar los concernientes al trabajo, el cual ha sido, hasta no hace mucho, el **principal eje vertebrador familiar y social**, ya que era normal ejercer un oficio o tener un trabajo durante toda la vida y, basándose en él, la persona se identificaba socialmente, obtenía estabilidad emocional y económica, y podía consolidar un **proyecto vital a largo plazo**. Ahora, sin embargo, el trabajo, para quien lo tiene, ya no está asegurado ni da estabilidad a largo plazo, ni tampoco lo identifica socialmente más allá de lo que representa la obtención de un dinero para subsistir, impidiendo la consolidación de los proyectos vitales a los que cada persona tiene derecho y debería poder establecer.

Dentro de este amplio **contexto de cambio social**, del que nadie puede permanecer ajeno, y como consecuencia de una profunda meditación, este tercer tomo de Secretos para una salud superior, a diferencia de los dos primeros, no se ha editado en papel, estando a disposición del lector únicamente en formato electrónico.

El hecho de renunciar al formato físico, clásico y tradicional del libro impreso, aquel que yace pacientemente en las estanterías, aquel que evoca emociones cuando lo tienes en tus manos, aquel que puede convertirse en un obsequio muy personal, no significa que se renuncie al principal objetivo de todo libro, que es ser leído, sino todo lo contrario, se pretende precisamente que sea leído por la máxima cantidad posible de personas aprovechando de forma positiva algunos de los cambios tecnológicos que, inexorablemente se van extendiendo por el mundo. Así, parte de la tristeza que produce renunciar al libro editado en papel, completando la trilogía de Secretos para una Salud Superior, se ve sensiblemente aliviada al asegurarse una mayor difusión entre la población y, consecuentemente, consiguiendo el principal objetivo de quienes han contribuído con su ilusión y esfuerzo a su realización: aportar y compartir información y conocimientos útiles a la humanidad sufriente. Este es el verdadero objetivo y por eso hemos apostado por hacer un libro abierto.

Una vez aclarado el principal aspecto diferenciador de este tomo, ya estamos en posición de introducirnos en su contenido, teniendo en

cuenta que hay aspectos que han sido ampliamente comentados en los dos tomos anteriores y que son comunes en toda la colección.

En primer lugar destacaría que el hilo argumental de la colección prosigue fiel y armónicamente gracias a los autores colaboradores en ella, profesionales dedicados en cuerpo y alma a las técnicas de salud y terapias naturales, permitiendo que el lector pueda tener una clara y amplia perspectiva del enfoque natural con respecto a la medicina convencional, dándole la oportunidad de apreciar críticamente aquellos aspectos que pueden aportarle un significativo beneficio para mejorar su bienestar y calidad de vida.

En segundo lugar debo resaltar que la amplia muestra de técnicas que se exponen y la variedad de profesionales que las presentan, permiten al lector enriquecer su conocimiento de forma directa y amplia, así como hallar la técnica o el especialista que mejor puede ayudarle.

En tercer lugar incidiría en la importancia del apartado que, bajo el subtítulo de **SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR** encabeza cada capítulo, en donde cada autor aporta una breve reflexión sobre los aspectos que considera claves para prevenir, mejorar y mantener una buena salud. Parecen consejos sencillos, algunos incluso aparentemente superficiales y breves, pero si el lector los lee detenidamente y reflexiona sobre ellos, puede obtener respuestas muy profundas, útiles y prácticas, a cuestiones y problemas que, en ocasiones, tenemos planteados en nuestra vida y no somos capaces de resolver porque estamos dando siempre vueltas a lo mismo, en un círculo vicioso que no sabemos o no podemos romper.

Finalmente, doy las gracias y mi reconocimiento a los colaboradores de este libro por su esfuerzo y valiosísima contribución al potencial que tiene esta obra (junto con los anteriores tomos) para provocar cambios importantes en la concepción que tienen las personas sobre su salud, permitiéndoles pasar de ser "pacientes" a ser agentes activos de ella, con una actitud proactiva, favorecedora y estimulante de sus capacidades, generando hábitos de vida más naturales, equilibrados y armónicos, que repercutan en un mayor bienestar pesonal, e incluso promoviendo, con ello, una sociedad más sana, más justa y más feliz.

# ESPACIOS DE SALUD Y DE VIDA

Con este este tercer tomo se completa la trilogía de Secretos para una Salud Superior, añadiendo al **contenido de los dos primeros tomos nuevas perspectivas, nuevas técnicas y nuevos secretos** que, sin duda alguna, contribuirán a que el lector pueda formarse una idea aún más clara de lo que es la salud en realidad, y de las posibilidades que existen de conseguir una salud superior. Cada capítulo de este libro es una puerta de entrada a espacios de salud y de vida capaces de ayudarte.

Vivir en salud es el estado natural del ser humano, y no la enfermedad. Sin embargo, no vivimos en una cultura de salud, sino en una cultura de enfermedad, que la promueve por distintas vías Por eso, el desconocimiento y la desinformación sobre las técnicas naturales de salud son elevadísimos, lo que crea una mayor dependencia de un sistema sanitario basado fundamentalmente en los fármacos. De ahí que *Secretos para una salud superior* pretenda contribuir modestamente a paliar esta carencia informativa y cultural, y a incentivar la prevención natural de trastormos y enfermedades, promoviendo hábitos de vida y de salud más armónicos, y equilibrados.

Los centros de salud y terapias naturales hemos de verlos como **espacios de vida**. Por consiguiente, no importa tanto su nombre, su dimensión, técnica o producto, como sí su función y beneficios para la salud y el equilibrio de la persona. Unas funciones y beneficios enfocados desde una perspectiva claramente respetuosa con la dimensión humana y con la Naturaleza. Perspectiva que, en demasiadas ocasiones, se pierde en la medicina convencional, a pesar de que Hipócrates, el padre de la medicina, fue un gran defensor de ella, siendo la consecuencia principal de esta pérdida sumir a la persona sufriente en la ignorancia y, en consecuencia, en el miedo y la

impotencia ante lo desconocido (un desconocimiento promovido por la desinformación y la alienación de clases).

La única forma de vencer esos miedos es mirar cara a cara a la enfermedad y ver, detrás de su imagen, de sus síntomas y de su discurso, las verdaderas causas que, como podréis constatar en las siguientes páginas, son mayormente promovidas por nosotros mismos y nuestro entorno. Por consiguiente, apostar por la salud exige valentía para afrontar las viejas estructuras que nos atenazan y nos mantienen aprisionados en un camino que lleva hacia la enfermedad.

A modo de resumen de lo dicho en tomos anteriores, cito a continuación, algunos conceptos fundamentales necesarios para comprender mejor la intencionalidad y beneficio global de este libro.

- En el año 1946, la Organización Mundial de la Salud definió el concepto de salud como *el estado completo de bienestar físico*, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad.
- Hipócrates, creía que el estado de enfermedad no es una enfermedad en si, sino un esfuerzo del cuerpo para superar un equilibrio perturbado. La medicina hipocrática, se sustenta en la fuerza curativa de nuestro propio organismo «Vis Medicatriz Naturae», y que la Naturaleza es el mejor médico, debiendo el doctor colaborar con ellas, ayudando a esta tendencia natural del cuerpo mediante la observación de su acción, eliminado los obstáculos a su acción, utilizando medidas dietéticas y agentes naturales, reservando los fármacos y la cirugía para situaciones particulares y extremas. Suyo es el aforismo Que tu alimento sea tu mejor medicina, y que tu medicina sea tu mejor alimento, así como este otro que dice: Donde hay salud, no hay enfermedad.
- El modelo sanitario "biomédico" imperante hasta ahora, un modelo muy costoso, desde el que se afirma que el origen de las enfermedades reside siempre en causas biológicas, dependientes de un mal funcionamiento de los procesos fisiológicos a causa de desequilibrios bioquímicos, o por la acción de patógenos externos como virus y

bacterias, y que tiene como consecuencia favorecer la creencia generalizada de que toda disfunción o enfermedad debe ser tratada por un fármaco específico para combatirla, pues todo son enfermedades, todo se patologiza y todo se medica, está dando paso, a regañadientes, a otro modelo que está cada vez más en boga, debido a la fuerza de la evidencia y el aumento de los conocimientos de muchas disciplinas científicas aparte de la medicina, y que es el modelo sanitario llamado "biopsicosocial", según el cual, las causas de las enfermedades y trastornos las podemos encontrar, además del ámbito biológico, en el ámbito psicológico y social. Se trata por lo tanto, de un modelo que se interesa por los factores causales generales, desmedicalizando la salud y promocionando unas mejores condiciones sociales, que permitan unos hábitos de vida más saludables, al tiempo que rebajar la factura sanitaria y, lo más importante, hacer descender los actuales índices de crecimiento de los principales trastornos y enfermedades.

- Es tan preocupante y de tal magnitud la amenaza de colapso sanitario en muchos países debido a incesante incesante aumento de los trastornos y enfermedades crónicas y degenerativas, que obligó a la *Organización de las Naciones Unidas (ONU)*, a celebrar en septiembre de 2011, una Cumbre Mundial sobre Enfermedades No Contagiosas. En ella, aparte de establecer urgentes estrategias, se reafirmó la evidencia de que la mayoría de enfermedades crónicas son **condiciones médicas "evitables**" a través de la adopción de hábitos saludables, por lo que se animó a los países participantes, a adoptar políticas sanitarias que aumenten la prevención y la promoción de la salud en la población, como medida que ha demostrado ser más efectiva en la lucha contra la enfermedad.
- Las grandes enfermedades de nuestro tiempo, físicas y mentales, están creciendo de forma imparable. Las previsiones realizadas por la *Organización Mundial de la Salud* para la década en la que estamos y la siguiente, son de franco aumento y, si nadie lo remedia, en poco más de 15 años nos encontraremos con unas tasas de enfermedad impresionantes. Está previsto que en el año 2030, la depresión sea el trastorno más extendido e incapacitante en todo el mundo desarrollado. Seremos una sociedad triste y deprimida, vieja y

enferma, incapacitada para afrontar los graves e inéditos retos a los que se enfrenta todo el planeta.

- Según la *Organización Mundial de la Salud*, uno de los instrumentos de la promoción de la salud y de la acción preventiva es la educación para la salud, la cual comprende la transmisión de información útil, el fomento de la motivación para cuidarse, así como la mejora de las habilidades personales y la autoestima, con el fin de conseguir una actitud más positiva y un mayor conocimiento de todos aquellos aspectos que pueden incidir en la propia salud y la de los demás. Todo ello coincide plenamente con los objetivos de este libro y esta colección. La conocida frase "prevenir antes que curar" se volverá dramáticamente necesaria en los próximos años, pues la sanidad, recortes aparte, no podrá afrontar el incremento de demanda sanitaria, y la prevención, así como el autocuidado, se harán imprescindibles.
- En las últimas décadas se ha producido un aumento gradual de la sensibilidad social hacia la conservación y mejora del entorno ecológico, y se ha observado asimismo, cómo esta sensibilidad ha propiciado cambios en políticas ambientales, constatándose que las personas pueden modificar e intervenir de forma importante en el entorno, propiciando cambios de comportamiento. Pero esta sensibilidad social parte del cambio individual. Así, observamos que el cambio individual tiene consecuencias a nivel personal y social, es decir, a nivel de micro y macrosistema. Dice Daniel Goleman en su obra "Inteligencia Ecológica" <desarrollar nuestra inteligencia ecológica no es más que tomar decisiones que nos permitan recuperar el contacto con lo que verdaderamente somos, lo que mejora nuestra salud física y emocional>.

En este libro, en el que el lector encontrará algunos centros que disponen de variedad muy amplia de técnicas de salud y terapias naturales, se acumula un maravilloso arsenal de armas naturales para conseguir nuestro bienestar y que, a pesar de las diferencias entre sí, amplian y confirman aún más la existencia de un tronco común basado en la estimulación de nuestras capacidades autocurativas, así como en la comprensión de la verdadera dimensión del ser humano.

# SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Por **salud superior** hemos de considerar aquella en la que nuestro organismo se encuentra en las mejores condiciones físicas, mentales y sociales, e incluso espirituales, para desarrollar sus capacidades y potencialidades, de tal forma que, cuando nos veamos sometidos a unas condiciones hostiles, nuestro organismo disponga de los recursos adecuados y suficientes para preservar su integridad y supervivencia. Si una persona tiene una salud precaria, será víctima de muchas más agresiones y desequilibrios patológicos, peligrando incluso su existencia o acortándola en el tiempo, que la persona que posea una mejor salud o una salud superior.

Conseguirla, no obstante, no siempre está al alcance de todos, pues desgraciadamente, muchas personas nacen ya con unas cargas, endógenas o exógenas, que le van a dificultar, o incluso imposibilitar, obtenerla. Sin embargo, en circunstancias normales y para la mayoría de la gente, ha de ser posible obtenerla si se siguen unas pautas armónicas y naturales en su estilo de vida, tanto en lo que se refiere a la prevención y mantenimiento, como a la resolución de problemas.

Desde la época de Hipócrates se sabe que nuestro organismo tiene una fuerza curativa natural a la que, inicialmente, se la llamó *Vis Natura Medicatrix*, y que ahora se la puede denominar también *mecanismos homeostáticos*, los cuales se están volviendo a estudiar, muy seriamente, en algunas prestigiosas universidades como Harvard.

En mi opinión, el **primer gran secreto es tomar consciencia** de estas capacidades innatas y recursos no aprovechados que tenemos y no desarrollamos suficientemente. Son capacidades y recursos que se encuentran infrautilizados, dormidos, e incluso diría más, menospreciados e incluso atacados inconsciente y sistemáticamente, como el llamado "efecto placebo", que es el reflejo de una capacidad

espontánea y natural que tenemos para recuperar o mejorar la salud. Este fenómeno, si en lugar de haber sido interesadamente calificado de "engaño" y relegado al papel de simple variable para contrastar medicamentos, hubiera sido considerado, en su justa medida, como la punta del iceberg de unas capacidades innatas que poseemos, y éstas se potenciaran desde edades tempranas, con entrenamientos despertándolas, cultivándolas, adecuados, respetándolas comprendiendo su funcionamiento, daríamos un paso decisivo para vivir en salud como norma general y extendida, equilibrando nuestro cuerpo y nuestra mente, armonizando y naturalizando nuestra relación con el entorno y medioambiente, y repercutiendo, sin duda alguna, en que los actos posteriores que repercuten en nuestro trabajo, en nuestras familias, en nuestra sociedad, en la política y en las interrelaciones, tanto individuales como colectivas, fueran también más armónicos, justos y responsables, dando paso a una nueva y esperada era en la que el progreso no sea sólo para unos pocos y a cambio de destruir la naturaleza, sino que sea ampliamente compartido, de forma responsable y respetuosa con la madre Tierra.

Por lo tanto, el principal secreto para tener una salud superior se encuentra en nosotros mismos. En ti. Sólo hace falta que tomes consciencia de ello y **decidas que vas a cuidarte**. **Apostar por tu salud es el segundo gran secreto**, una decisión fundamental en la que asumas, de forma convencida, cuidarte como un objetivo principal de tu vida a partir de ahora.

El tercer secreto es pasar a la acción. Recuerda que somos lo que comemos y lo que pensamos, pero por encima de todo, somos según hacemos. Por lo tanto, después de tomar consciencia de tus capacidades y decidir cuidarte, debes pasar a la acción y, en función de si el cambio que pretendes es importante y dificultoso, te aconsejo que lo hagas con ayuda de alguien experto que te guíe y te dé soporte, permitiéndote avanzar más fácilmente, y consolidando los logros que consigas.

Una vez asumidas estas tres claves indispensables como pasos previos, estarás en la situación y la actitud adecuada para seguir progresando con éxito en el camino iniciado.

El cuarto secreto es tener una alimentación natural y equilibrada, en armonía con la naturaleza y con tus condiciones particulares, pudiendo ser tan importantes los aspectos cualitativos como los cuantitativos. No hay que tomar estos consejos como dogmas taxativos, sino como una orientación aproximada que cada persona puede flexibilizar en función de las distintas variables individuales y ambientales.

#### ELIMINAR, en la medida de lo posible

Azúcar blanco, edulcorantes artificiales, bebidas edulcoradas, "chuches", bollería y pastelería.

Embutidos, carnes grasas de cerdo, margarinas y alimentos elaborados con grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.

Fritos.

Bebidas alcohólicas.

Tabaco y sustancias tóxicas en general.

#### **DISMINUIR** el consumo

Azúcar moreno, chocolate, sal, café, té negro, vinagre.

Alimentos elaborados con conservantes, colorantes y aditivos químicos, incluyendo levaduras químicas en panadería y bollería.

Leche y quesos curados y semicurados.

Carnes rojas y grasas de origen animal.

Cereales y harinas refinadas.

Aceite de girasol, de maíz o de cártamo.

#### **AUMENTAR el consumo**

Frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales y harinas integrales, mueslis y frutos secos.

Aceite de oliva virgen.

Té verde y otros tés suaves, infusiones de té roiboos, digestivas y relajantes.

Algas, tamari y shoyu.

Yogurt natural o yogurts vegetales.

Proteínas vegetales (tofu, seitán, soja...), así como hamburguesas, salchichas, albóndigas y embutidos elaborados exclusivamente con proteínas vegetales (sin carne).

Pescado (que no sea excesivamente graso o que contenga trazas de metales pesados).

Alimentos procedentes de cultivo ecológico.

#### TENER EN CUENTA:

La fruta es preferible comerla fuera de las comidas principales, a media mañana o media tarde, o en su defecto, al principio de las comidas, nunca al final, no mezclando frutas dulces con ácidas.

Procurar que en cada comida haya por lo menos, un alimento crudo, siendo aconsejable empezar una comida al día con una ensalada.

En lugar de freír, cocinar a la plancha, al vapor o al horno, con muy poco aceite.

Comer siempre en un ambiente tranquilo y relajado, sin prisas y cómodamente, a ser posible, manteniendo unos horarios estables y homogéneos.

Comer despacio. Masticar y ensalivar bien todos los alimentos hasta convertirlos en papilla antes de tragarlos.

Evitar comidas copiosas. Vale más repartir las comidas en 5 veces durante el día, que no en las 3 habituales.

Procurar no llegar nunca al hartazgo en las comidas. Es preferible quedarse siempre con un poco de hambre.

Para disminuir las cantidades ingeridas, utilizar platos más pequeños.

Evitar mezclas excesivas de alimentos. Cuanta más simple sea la comida, mejor digestión.

Beber poco o nada durante la comida. Durante el día, beber por lo menos un litro de agua, haciéndolo en pequeños sorbos.

Las cenas deben ser ligeras. Acostarse una vez transcurridas dos horas desde la cena, como mínimo.

Como prevención, es aconsejable hacerse un test de intolerancia alimentaria, para asegurarse no consumir alimentos específicos que te perjudiquen debido a problemas derivados de una mala asimilación o eliminación.

También como prevención, es muy aconsejable realizar una depuración cada dos o tres meses, mediante un semiayuno, o bien mediante una detoxinación auxiliada con complementos alimentarios. En este contexto, cabe reccordar que tenemos a nuestro alcance suplementos alimentarios y dietéticos que pueden ayudar a complementar o corregir los desequilibrios nutritivos que pudieran existir en cada caso y en cada momento.

El quinto secreto es realizar ejercicio físico a diario, adaptado a las posibilidades y características concretas de cada persona.

El ejercicio físico, en general, es absolutamente intrínseco al ser humano en un hábitat verdaderamente natural, pero al volverse cada vez más sedentario, se ha disminuído hasta límites que no solo no ayudan a tener salud, sino que además pueden empeorarla ostensiblemente.

El ejercicio físico aporta muchísimas ventajas, entre las que podemos destacar:

- Mejora la musculatura y el sistema locomotor en general.
- Fortalece el corazón y el sistema cardiovascular en general.
- Favorece un mejor riego sanguíneo cerebral.
- Facilita la eliminación de toxinas por la piel.
- Aumenta la oxigenación y el metabolismo de las células.
- Estimula el peristaltismo intestinal.
- Ayuda a equilibrar el peso.

• Es beneficioso para combatir el estrés y regular la ansiedad.

El tipo de ejercicio debe ser adaptado a las posibilidades de cada persona según su edad, condición física, mental o incluso social. Existe una gran variedad de ejercicios y deporte de todo tipo, de forma que siempre habrá alguno que sea aceptable para cada uno. Debe realizarse con alegría y ganas de hacer salud. Si por alguna razón no puede realizarse, hay que procurar caminar cada día a paso ligero si es posible. Preferiblemente por la mañana. O bien, solicitar ayuda para que pueda realizar ejercicios físicos de forma pasiva, es decir, mediante la ayuda de fisioterapeutas o personal entrenado.

El sexto secreto es respetar los periodos de descanso y sueño. Cuando por alguna razón no se respeta esa regla, se desencadenan consecuencias que pueden ser o no ser evidentes, pero que siempre están ahí, pues el cuerpo y la mente no pueden recuperarse plenamente.

El séptimo secreto es respirar correctamente, haciendo una respiración completa en la que, además de la respiración clavicular se respire abdominalmente, lo cual estimula el movimiento del diafragma y el movimiento respiratorio es más eficiente. Debe respirarse lentamente, de forma espontánea y completa. Si no se está acostumbrado debe empezarse con un periodo de aprendizaje y de entrenamiento, hasta que se automatice.

El octavo secreto es practicar la relajación. Auxiliados por una respiración completa, tranquila y pausada, es muy recomendable realizar, por lo menos una vez al día, una relajación completa, en la que se afloje las tensiones de la musculatura de todo el cuerpo, así como la derivada hacia los órganos internos, haciendo especial incidencia en la zona del plexo solar.

Para gestionar los efectos del estrés, el nerviosismo y la ansiedad, es muy recomendable realizar pequeñas relajaciones varias veces durante el día, ya que al ir rebajando ese nivel tensional se evita llegar a picos más elevados y, por consiguiente, es más fácil poder mantener una línea regular de serenidad y tranquilidad.

El noveno secreto es practicar la meditación. Como paso previo es necesario practicar una buena respiración y relajación. La meditación se puede realizar de distintas formas y con diferentes objetivos, ya sea para buscar la paz interior y espiritual, o para meditar sobre nosotros mismos, favoreciendo la autoestima y los sentimientos amorosos, o incluso para ayudar a resolver conflictos que nos preocupan, generar pensamientos de perdón, o para vivir más intensamente el aquí y el ahora...

Son muchos los beneficios de aquietar la mente y de abrir nuestra consciencia, ya que aumenta nuestra higiene mental y favorece procesos espirituales más elevados.

El décimo secreto es respetar los procesos curativos en caso de **enfermedad.** Es decir. cuando se detecta trastorno o desequilibrio, sea físico o mental, no contentarse solamente con buscar un remedio que atenúe o elimine los síntomas de forma más o menos inmediata, sino profundizar sobre sus causas raíces, de forma que si éstas son consecuencia de algún hábito antinatural o problema que se mantiene desde hace tiempo, es muy recomendable reconocer cuáles son esas verdaderas causas para intentar modificar aquellos hábitos o conductas que las promueven y mantienen, y también, tomar las medidas adecuadas para facilitar la eliminación, de forma natural, de aquellas sustancias nocivas que el propio cuerpo está intentando eliminar o neutralizar, mediante sus defensas y su capacidad homeostática. Se trata de acompañar al organismo en su proceso depurativo y autocurativo para que lo consiga exitósamente, tal como preconizaba Hipócrates.

El onceavo secreto es aumentar y promover el contacto con la Naturaleza, armonizando nuestra relación diaria con ella, e intentando que sea más natural y equlibrada, con el fin de poder potenciar los flujos que se generan entre ella y nosotros, gozando más de las energías naturales de Sol, la Tierra, el Aire, el Agua...

# EL ÚLTIMO SECRETO

Todos los consejos, claves y secretos anteriores son fundamentales. No obstante, pueden resultar incomplletos si no tomamos consciencia de la influencia que ejerce nuestro entorno en la formación de nuestra persona y de nuestras circunstancias, hasta el punto que podemos identificar erróneamente las causas de nuestros males y, en consecuencia, librar batallas perdidas de antemano porque no identificamos correctamente a nuestro verdadero enemigo o problema.

El comportamiento de las personas y el ambiente se influyen mutuamente. Bajo esta premisa, la **Psicología Ecológica**, promovida sobre todo por Urie Bronfenbrenner (1917-2005), estudia los cambios de conducta de la persona analizando el proceso de desarrollo del organismo –cuerpo y mente- en su relación e interacción con el entorno y el medio ambiente, tanto físico como social. La familia, los amigos, la escuela, la alimentación, los hábitos de salud, el trabajo, la cultura, las tradiciones, las instituciones, la economía, la calidad ambiental o las relaciones sociales entre otros, son factores que estimulan e intervienen en la formación de valores, habilidades, hábitos de conducta o estados emocionales, etc, y que, en combinación con las características genéticas y constitucionales de cada uno, influyen decisivamente en nuestro desarrollo y evolución vital, en nuestro comportamiento, en quiénes somos, en cómo nos encontramos... Inciden, en nuestro estado de salud física y mental.

Bronfenbrenner apostó por un modelo sistémico para representar el ambiente ecológico, al que dividió en distintos niveles estructurales y dinámicos que se superponen. El más básico es el llamado microsistema, que es el contexto primario o ámbito más próximo e inmediato a la persona, como la relación familiar con los padres, hermanos o pareja, el grupo de amigos, el aula de la escuela, el lugar de trabajo... En este nivel se asimilan los patrones de actividad, habilidades personales y comportamientos emocionales más fundamentales, incluyéndose los roles y las relaciones interpersonales que la persona experimenta a lo largo de su vida en un escenario

concreto y específico que le es propio. Los microsistemas pueden funcionar como contextos efectivos y positivos de desarrollo humano o pueden desempeñar un papel destructivo o negativo en algunos casos. Por ejemplo, los conflictos familiares o la desestructuración, pueden dificultar el soporte que el niño requiere y favorecer comportamientos y trastornos negativos durante el resto de su vida.

El mesosistema es el nivel o el área correspondiente a la interrelación de dos o más entornos en los que la persona participa. El siguiente nivel es el exosistema, que incluye estructuras sociales como el la familia extensa, el barrio, la escuela, la empresa, el Ayuntamiento, las relaciones sociales informales o incluso la televisión, entre otras. Es decir, estructuras sociales que influyen en los microsistemas. O dicho de otro modo, contextos secundarios plenos de oportunidades, recursos y estímulos para implicarse en las actividades que ha aprendido en los contextos primarios.

Finalmente, el macrosistema se traduce como el ambiente ecológico y contexto más amplio que abarca mucho más allá de la situación inmediata de la persona. En él se incluyen las normas, creencias, valores culturales, sucesos históricos, modelos sociales o económicos, que afectan e influyen de forma genérica, a todos los niveles anteriores que envuelven a la persona.

Todos estos niveles conforman unos escenarios que influirán en el desarrollo potencial de la persona mediante distintas acciones, ya sean educativas, nutritivas, protectoras, facilitándolo o dificultándolo en función de las distintas características, interacción e interconexión entre ellos. La interacción de todos estos contextos ambientales contribuye a configurar los instrumentos cognitivos y emocionales desde los cuales las personas nos acercamos al mundo en que vivimos, ya sea mediante patrones lingüísticos, esquemas representacionales, hábitos de salud, etc.

Los componentes cognitivos de la persona comprenden sus creencias, ideas, valores y conocimientos sobre los que se fundamenta su conducta. Estos componentes, han sido configurados mediante su interacción con los distintos sistemas de su entorno. Por lo tanto, no

son componentes inamovibles, sino que pueden ser modificados, siendo además, bastante accesibles. También pueden ser modificables los componentes afectivos, que permiten evaluar de forma positiva o negativa los estímulos del entorno, afectando al estado anímico, emocional o motivacional, los cuales a su vez, pueden promover comportamientos positivos o negativos que pueden tener, a la larga, repercusiones importantes en la salud. Y en muchas ocasiones, cuando una enfermedad ya hace tiempo que se ha desarrollado, nadie se acuerda de la relación causa-efecto que tuvieron circunstancias afectivas anteriores que quedaron sin resolver...

Esta relación causa-efecto se confirma siempre cuando recibo a mis clientes, sea cual sea la razón o motivo previo de su consulta. Entre ellos podría citar, por ejemplo, casos de personas que quieren adelgazar pero que les resulta imposible conseguirlo, debido a que, para ellos, la comida tiene, inconscientemente, una gran carga emocional y compensatoria, por lo que hacer dieta les supone una restricción y una privación, como un castigo, que difícilmente pueden sostener en el tiempo si no se modifican las circunstancias emocionales que la rodean. Circunstancias que pueden provenir de un hecho traumático más o menos reciente, o de influencias emocionales, culturales o tradicionales que datan de la infancia y que condicionaron a la persona. Por lo tanto, si no se modifica la gestión emocional de la persona con respecto a dicho condicionamiento previo, la dieta puede estar condenada al fracaso por muy buena que sea. Y entre los problemas que podemos hallar se encuentra, de forma muy destacada, la ansiedad, que es la puerta de entrada a otros trastornos, ya sean depresiones, obsesiones, fobias o trastornos alimentarios.

La ansiedad es un trastorno que muchas veces se confunde con una manera de ser nerviosa y que te preocupas por todo. Se suele sufrir en silencio. Por eso está infradiagnosticada e infratratada Supone un derroche excesivo de recursos y deterioro de nuestro organismo. Beber alcohol, comer exageradamente, o tomar fármacos, son formas cómodas y fácilmente accesibles para sentirse temporalmente liberado de preocupaciones, pero sin que en modo alguno constituyan una solución a la causa del problema, porque ésta no se afronta, sino que se evade, con lo que el peligro de agravación subsiste y se

retroalimenta de forma constante, convirtiéndose en compañera inseparable de la persona que la sufre.

Para comprender la ansiedad en toda su magnitud, deberíamos entender en primer lugar que, antes de ser un problema de salud, ha sido un problema educativo. Porque nos han educado para aprender cosas "productivas", habilidades para trabajar, o para saber cómo funciona el último modelo de cualquier aparato. Es decir, aprendemos cosas externas. Pero no hemos aprendido a entender ni a dominar nuestra propia mente. No la conocemos. Somos analfabetos de nosotros mismos. Por ello, tenemos serias dificultades para entender y controlar nuestras emociones, pensamientos y conductas, llegando a un punto en el que, un mecanismo fisiológicamente beneficioso, adaptativo y transitorio, como es la ansiedad, indispensable para cuando nos encontramos en peligro, va que estimula todos nuestros sistemas internos para luchar y sobrevivir, se convierte en perjudicial cuando se dispara sin causa real y se mantiene demasiado tiempo sin generando preocupaciones excesivas, persistentes incontrolables alrededor de una amplia gama de sucesos o actividades, con una intensidad, duración o frecuencia desproporcionadas en relación a la probabilidad o impacto real del acontecimiento temido.

Estas preocupaciones suelen basarse en el miedo a perder el control de la situación, o a querer tenerlo todo controlado, resultándole muy difícil a la persona controlar este estado de alarma y de constante preocupación, generándole a su vez, síntomas como inquietud, impaciencia, nerviosismo, miedo difuso, gran fatigabilidad, dificultades de concentración, quedarse en blanco, irritabilidad, tensión muscular, opresión pectoral, ataques de pánico, ahogo, palpitaciones, temblores, sudores, alteraciones del sueño...

En la gran mayoría de casos de ansiedad resulta imprescindible la ayuda psicológica para conseguir cambiar esa dinámica y dotar a la persona de una mayor capacidad de autocontrol y gestión emocional, de resolución de problemas, aumento de habilidades sociales, de la autoestima, de la autoconfianza, etc. También para que la persona comprenda que la mayoría de sus creencias y atribuciones son erróneas, e incluso, que sus miedos no son suyos, sino de otras

personas que han influido de forma importante en la formación de su carácter, sus hábitos y costumbres, especialmente por parte de algunos de los padres, que incentivaron, sin querer, sus modelos de actuación.

La ansiedad supone un continuo de sufrimientos, muchas veces innecesarios, porque hay formas de mejorarla y de solucionarla. No obstante, la influencia de la sociedad de consumo, la presión social de las modas, la superficialidad, el hedonismo, el acostumbramiento a lo bueno y a la inmediatez, el estrés laboral o la crisis, promueven ese camino de insatisfacción y de falta de control permanente y, en tanto no sepamos identificar la problemática que nos afecta, modificarla y gestionar correctamente su influencia, estaremos aprisionados por ella. Por eso es indispensable la ayuda profesional y, en esa línea de actuación se dirige mi vía de aplicación de la **Psiconaturopatía**, un enfoque que, combinando Psicología y Naturopatía, consigue resultados más profundos y duraderos en la persona, a la par que potencia sus propios recursos internos, tanto físicos como mentales, y le ayuda a crecer en condiciones más equilibradas, armónicas, sanas y naturales.

Estos son, en mi opinión, las 12 principales claves para gozar de una mejor salud integral. A partir de ahí sólo queda llevarlo a la práctica y, en ese caso, la responsabilidad recae en ti. Porque tu cuerpo es tuyo, tu salud también lo es. Pero ten presente que no tienes porqué afrontarlo en solitario. Estamos contigo para lo que necesites. Y por eso te digo: -cuenta con nosotros.

Salud, paz y amor.

José María Guillén LLadó

# ÀBAC PSICOLOGIA

### MARGA PÉREZ I HERMS





C/ Alcolea 157, pral. 1a - 08014 – BARCELONA -Telf. 93 490 90 48 Web: www.abacpsicologia.com / E-mail: margaperez@copc.cat

Desde 1984 desarrollamos una labor profesional fundamentada en la formación académica y la ética. Somos psicólogos y psicoterapeutas en permanente formación. Nuestra experiencia en la sanidad pública y privada nos ha proporcionado un conocimiento de los recursos existentes que nos permite dar una atención adecuada a cada persona en cada área de trabajo:

Diagnóstico y tratamiento psicológico. Dirigidos a: niños, adolescentes,
jóvenes, adultos, tercera edad, parejas, familias.
<i>Grupos de apoyo</i> . Dirigidos a personas de mediana edad donde se abordar problemas compartidos.
<i>Formación</i> Dirigida a otros profesionales y colectivos (padres, asociaciones), que lo precisen, mediante supervisión, seminarios y conferencias.
Peritajes Judiciales en el ámbito civil. Se elaboran informes a efectos legales.
<i>Publicaciones</i> . Artículos divulgativos y profesionales a través de revistas y nuestra página web.

Realizamos este trabajo en catalán, castellano y francés. Intentamos ajustar el horario a las necesidades.

Como directora del Centro Abac Psicologia, quisiera destacar la calidad humana del equipo, elemento clave que asegura una buena cohesión revirtiendo positivamente en las personas que acuden a nuestra consulta. Un equipo con la base de una extensa formación académica, más diferentes especialidades que nos posibilita un amplio abanico de abordajes terapéuticos. Compuesto actualmente por:

Marga Pérez i Herms (directora), Rocío Valle Téllez, Mª Carmen Gálvez Rendón, Albert Torné i Ripoll y Enric Artés Closa.

La psicología nos aporta conocimientos y herramientas que nos permiten enfrentarnos a situaciones difíciles que de otro modo no es posible. ¡Aprovéchalos para vivir mejor!

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

La búsqueda de la salud superior puede ser un norte en tu brújula. Camina hacia él disfrutando del recorrido; es un equilibrio entre la mente, el espíritu y el cuerpo, que te proporcionará un bienestar, una armonía en tu interior, con tu entorno social y con la Naturaleza.

- En el transcurso de nuestra vida atravesamos diferentes etapas con sus retos y dificultades. Afronta cada una de ellas como una posibilidad de crecimiento, pues forma parte de tu evolución personal.
- Los cambios, tanto de origen interno como externo, aunque sean positivos, suelen generar cierto malestar. Aprende a reconocer las señales (inquietud, desconcierto, dudas, inseguridad, miedos, dolor, enfermedad...), que te envían tu mente y tu cuerpo, para reajustar ese equilibrio paulatinamente.
- Disfruta de cada pequeña experiencia de felicidad: una mañana soleada, una sonrisa cálida, un trabajo bien hecho, un conflicto bien gestionado... Es la mejor manera de neutralizar otros sinsabores inevitables de la vida. Y hazlo a tu ritmo, el que tu naturaleza te marque, favoreciendo tu bienestar.
- Reparte el tiempo de forma equilibrada entre trabajo, descanso y placer.
- Aprende a decir "no" a todo aquello que no es saludable para ti. Ofrécete experiencias positivas (amistades, alimentos, deporte, trabajo...), y rechaza lo que menoscaba o entorpece tu vida. Elige bien en qué y con quién inviertes tu tiempo y tu energía.
- Ante dificultades que no sepas cómo abordar pide ayuda al profesional adecuado.
- Afronta la vida con humor, es la mejor manera de reponer tu reserva de energía. ¡Depende de ti!

#### ÀBAC PSICOLOGIA

En ocasiones, un acontecimiento nos desborda emocionalmente provocando alteraciones en los hábitos alimentarios, el sueño, el trabajo, la escuela, las relaciones sociales, las relaciones familiares... Son situaciones que dificultan una evolución y un desarrollo adecuado por el sufrimiento emocional que conllevan. Pueden ser susceptibles de ayuda psicológica.

La forma de llevar a cabo nuestro trabajo psicológico nos distingue, acompañando a las personas en su proceso de crecimiento y cambio, ampliando la comprensión de la realidad, flexibilizando rasgos de carácter inadecuados, favoreciendo una mejor adaptación al entorno, y con el tiempo necesario para conseguirlo. La finalidad es ayudar a restablecer el equilibrio, alcanzando un bienestar emocional. La diversidad de técnicas y de profesionales permitirá elegir para cada uno la más acorde a su forma de vivir y entender la vida.

El trabajo realizado con los niños nos permite conocer los aspectos fundamentales del origen de las estructuras de personalidad, las relaciones familiares y sociales que se van forjando durante los primeros años de vida, y el paso por diferentes etapas de crecimiento. Los adultos de su entorno le sirven de referente y conviene trabajar de manera integrada con la familia, la escuela y otros profesionales implicados, previa autorización, en los diferentes contextos en los que el niño se desarrolla.

Este conocimiento sobre la infancia nos permite realizar un trabajo con el resto de la población a la que atendemos (adolescentes, jóvenes, adultos, tercera edad, familias, parejas y grupos), comprendiendo cómo se construye la identidad, la complejidad que representan las diferentes funciones que vamos desarrollando a lo largo de la vida, tanto en el ámbito personal (hijos, padres, abuelos...), como en el profesional (trabajador, compañero, directivo...), o en el social, y cómo un entorno determinado condiciona la respuesta emocional presente. A veces necesitamos mirar un poco hacia atrás para aprender de nuestros errores y aciertos y dar así un paso adelante, e iniciar una

nueva etapa de nuestra vida. Es necesario saber como nos hemos construido para cambiar, para reconstruirnos. Invertir parte de tu tiempo en ti mismo es la mejor inversión posible, nunca hay pérdidas, siempre hay ganancias.

En mis 30 años de profesión he tenido la posibilidad de acompañar a muchas personas en este proceso con resultados muy satisfactorios, he asistido en numerables ocasiones al renacer del equilibrio, de la alegría de aquellos que por algún motivo habían perdido.

Diagnóstico y Tratamiento Psicológico: El Proceso Diagnóstico es el estudio que permite valorar la situación de la, o las personas, en un momento de dificultad para proponer una posible solución, la Orientación. Consiste en una entrevista inicial, donde recogemos los datos relevantes del paciente o pacientes, para establecer las hipótesis de trabajo que nos facilitaran la investigación y comprensión de esa situación. Cuando se trata de un niño se realiza con los padres. Conviene aportar la documentación complementaria (informes psicológicos, médicos, etc.), de la que se disponga. Tras unas visitas diagnosticas, en ocasiones aplicando tests, valoramos el estado psicológico observado, y presentamos estos resultados proponiendo una orientación terapéutica que marcará el proceso a seguir para abordar la situación descrita.

Antes de iniciar el *tratamiento* se valoran otros aspectos: el tiempo que se destinará a tal efecto (desplazamiento, tiempo de la visita, duración del tratamiento...), horarios posibles y el coste económico que representa, entre otros, para garantizar un buen resultado.

Pueden darse circunstancias que requieran interrumpir un tratamiento. Hablar abiertamente de las causas que lo motivan es lo más recomendable, pues permite hacer una valoración de los aspectos trabajados y de los aspectos pendientes para proseguir el trabajo en otro momento en el que sea posible. Nunca se recomienda una interrupción repentina, pues el malestar que genera no poder gestionarla adecuadamente puede dificultar una posterior búsqueda de ayuda en caso de necesitarla. Lo que se inició como una buena experiencia puede terminar en frustración.

En muchas ocasiones los pacientes esperan unas directrices concretas que los ayuden a vencer sus dificultades, pero esto genera mayor dependencia del psicólogo, y lo que pretendemos es estimular la autonomía, las capacidades y el pensamiento. Si bien en alguna ocasión se puede dar alguna pauta concreta, no es la dinámica habitual. La experiencia nos muestra que con las preguntas y reflexiones adecuadas cada cual encuentra su manera de desbloquear y resolver conflictos prosiguiendo su camino.

**Grupos de apoyo**: Los grupos de apoyo van dirigidos a personas de mediana edad que atraviesan un momento difícil en su vida, que suele ir vinculado a situaciones coyunturales propias de la edad y al entorno. Compartir las experiencias genera una mayor contención emocional, bienestar que facilita una mejor disposición al abordaje de las mismas.

**Formación**: Nuestra experiencia nos permite ofrecer también un servicio de supervisión a otros profesionales (psicólogos, psicoterapeutas, profesores), revisando conjuntamente el trabajo que realizan, orientando los objetivos y las técnicas.

Los seminarios y conferencias van dirigidos a colectivos que, por su trabajo, precisan conocimientos relacionados con la psicología (profesores, médicos, sanitarios...), a padres que necesitan entender el momento evolutivo de sus hijos, y las mejores estrategias para un buen desarrollo a alumnos que valoran la reflexión sobre temas que les afectan.

**Peritajes Judiciales en el ámbito civil**: Son evaluaciones psicológicas que se realizan en casos de divorcio que aportan elementos necesarios para resolver situaciones de conflicto, valorar custodias y régimen de visitas de los hijos.

**Publicaciones**: A lo largo de nuestro recorrido profesional hemos participado con artículos en revistas profesionales, prensa divulgativa. Algunos de ellos están publicados en nuestra web.

# **AP COACHING**

# ÁNGELES PROL PADREDA





Coaching - Consultoría de procesos - Formación organizacional

C/ Travesía de príncipe, 2 - 4°; Of. 9 – VIGO (Pontevedra)
Telf: 986 22 24 29 / 696 23 60 04
Email: info@angelesprol.com
Web: www.angelesprol.com

#### ÁNGELES PROL DIRECTORA

Realizó estudios en CC. Empresariales en la Universidad de Vigo, especializándose en Administración y Dirección de Empresas.

Cuenta con un amplio recorrido formativo como Consultora de procesos y Coach con PNL. Actualmente maneja más de doscientas técnicas que continúa incorporando al Coaching.

Se ha formado en USA, Inglaterra y España. Algunos de sus formadores han sido: John Grinder (co-creador de la PNL), Anthony Robbins, Lair Ribeiro, Manuel Roca, Gustavo Bertolotto, Pablo Fernández del Campo...

Desarrolla su trabajo como consultora de procesos, Coach personal, ejecutivo y empresarial en Galicia y Madrid.

COLABORADORES – profesionales del coaching, con distintas especialidades: coaching deportivo, coaching para parejas, coaching para adolescentes... que se han unido para satisfacer la creciente demanda del mercado empresarial español en este campo.

El coaching trata del cambio, de cómo hacer cambios.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Tener una buena salud depende de múltiples factores, tanto físicos como psicólógicos, internos o ambientales. Por eso, las personas estamos expuestas, con relativa facilidad y, en función de los factores con los que interaccionemos, a sufrir desequilibrios que la alteran.

Pero lejos de pensar que no podemos hacer nada para cambiar ciertos factores que no controlamos, al menos conscientemente, lo cierto es que sí podemos, si sabemos cómo hacerlo.

En muchas ocasiones, la inercia de la comodidad nos lleva a seguir conductas y comportamientos que no nos favorecen, pero que no somos capaces de cambiar. Necesitamos ayuda. Necesitamos que alguien nos haga ver que podemos hacerlo. Conocer mejor nuestras verdaderas capacidades. Romper con vicios y costumbres que perpetúan los problemas... y organizarnos.

A través de Coaching podemos sacar lo mejor de nosotros mismos, potenciarlo y utilizarlo de forma positiva hasta el punto de que nos proporcione el autoconocimiento, la autoestima, la seguridad y el autocontrol necesario para que todo cuanto hagamos, armonice con nuestra verdadera esencia, nuestro verdadero carácter y personalidad. Para que en todo momento, en cualquier situación y circunstancia, podamos afrontar de la mejor manera y con el mejor ánimo posible las exigencias o los retos que se nos planteen. Así, nuestro organismo sufrirá menos estrés y, en consecuencia, nuestros procesos fisiológicos y defensas no se verán merrmados ni alterados, y tendremos una mayor resistencia a las enfermedades. Una mejor salud. Una salud superior.

### AP COACHING - ÁNGELES PROL

ÁNGELES PROL COACHING es una Consultoría de Procesos y de Formación Organizacional, nacida con la misión y el compromiso de

ayudar a las personas y a las organizaciones a afrontar los retos con la velocidad de cambio que demanda el mercado actual, usando un nuevo enfoque que les ayude a utilizar sus recursos de forma óptima: el Coaching.

Nuestra visión está orientada a la consecución de resultados sostenibles, apostando por la Innovación y la Calidad. Nuestro objetivo es marcar una diferencia que imprima calidad y excelencia en la vida de las personas y de las organizaciones con las que trabajamos.

Las empresas están formadas por personas y, la salud de estas repercute en la salud de la empresa, de la misma manera que la empresa puede influir en la salud de sus empleados. Por ello es importante lograr, mediante las distintas herramientas de que disponemos, un equilibrio y una armonía en la organización y sistemas de trabajo, que repercuta en un buen clima ambiental. Mejorando también las habilidades de los empleados, su salud personal, tanto física como psíquica, para conseguir una mejor salud empresarial, con menos problemas debidos, entre otros, al absentismo.

### **COACHING**

Consiste en un proceso que entrena a las personas y a las organizaciones para ir desde donde están, hacia dónde desean estar.

Para llevar a cabo dicho proceso se utilizan una serie de herramientas cuyo objetivo es ayudar a las personas y a los equipos a rendir al máximo de sus capacidades. Hoy, ya no es suficiente hacer más con menos, hay que hacerlo mejor. En este sentido apostamos por la excelencia, incorporando al Coaching herramientas que nos permitan hacer los cambios que necesitamos hacer y a automatizarlos para hacerlos consistentes. De poco vale, motivar a un equipo de trabajo o a una persona, durante 2 días de formación, si después no se continúa sosteniendo ese cambio para que quede incorporado y tampoco resulta muy práctico asesorar a un directivo en nuevas estrategias si al final nunca llegan a implementarse.

Dos de estas herramientas y tal vez las más conocidas en este campo son la **PNL o Programación Neurolingüística**, que con un conjunto de técnicas muy sencillas imprime velocidad y pragmatismo al Coaching. De ella se dice que es el software del cerebro humano. Y la **EFT (Emotional Freedom Technique)**, es la técnica por excelencia que permite una aplicación práctica de la inteligencia emocional rápida y eficaz.

#### ¿Hacia dónde quieres ir?

El **Coaching Personal** va dirigido a toda persona que quiera y/o necesite hacer un cambio en su vida, ayudándole a liberarse de las circunstancias insatisfactorias (bloqueos emocionales, hábitos desfavorecedores, relaciones insanas, estancamientos...) y a crear nuevas opciones, materializándolas con las acciones adecuadas. Todo parte de una decisión de querer cambiar algo, y una serie de pequeñas decisiones pueden cambiarnos la vida

#### Un coach se encarga de:

- Mostrarte el camino en el que estas
- Señalarte otras opciones y ayudarte a tomar una nueva dirección
- Entrar en acción, mediante un plan de acción
- Mantener el cambio

El Coaching pone énfasis donde más lo necesitas y conduce a resultados rápidos:

Nadie alcanza la meta con un solo intento Ni perfecciona la vida con una sola rectificación Nadie recoge la cosecha sin enterrar muchas semillas, arar y abonar la tierra

Nadie llega a la otra orilla sin haber construido muchos puentes Nadie consigue su ideal sin haber pensado muchas veces que perseguía un imposible

Nadie reconoce la oportunidad hasta que ésta pasa por su lado y la deja ir Pero, nadie deja de llegar cuando se tiene la claridad de un don, la inquebrantable voluntad de avanzar, la abundancia de la vida, el impulso interior y un fuerte compromiso consigo mismo

En la situación actual, ambiente competitivo y cambios rápidos, el Coaching para ejecutivos ya no es un lujo, sino una necesidad y como tal tiene que ser estratégico y personalizado. Debe lograrse el equilibrio entre la organización y la persona, centrando la atención en el logro de resultados empresariales.

### El Coaching ejecutivo se enfoca en:

- Adaptación al nuevo rol: ejecutivos que se hacen cargo de nuevas responsabilidades y no logran adaptarse a su nuevo rol
- Gestión del tiempo: la agenda del ejecutivo
- Comunicar bien, produce mejores y más rápidos resultados
- Innovar
- Equilibrar vida profesional y personal
- Mejorar las relaciones y el rendimiento de su departamento

Desde hace ya algún tiempo vivimos un momento en el que los negocios se están globalizando y donde el trabajo se vuelve más turbulento y estresante. Donde la idea de "trabajar para vivir" ha desaparecido, forzando a que el individuo cuide su carrera y su desarrollo personal, en una época en la que el conocimiento y el aprendizaje son cada vez más valiosos y más buscados. Muchas organizaciones buscan reclutar talentos y se están enfocando en las personas como activo principal de la organización.

### APcoaching cuenta con los siguientes servicios:

- Coaching personal Sesiones telefónicas y presenciales
- Coaching Ejecutivo Sesiones telefónicas y presenciales
- Coaching Empresarial Siempre presencial

Todos nuestros productos son creados por nosotros y personalizados según las necesidades de cada persona o empresa

# ARMONIZACIÓN TERAPÉUTICA

### CHARO POVEDANO MORAL





Consultas presenciales en Barcelona, Sabadell y Sant Just Desvern Atención on-line en Skype: armonización.terapéutica Teléfonos de contacto +34 934 773 905 // +34 656 941 661 info@armonizacionterapeutica.es www.armonizacionteraeputica.es www.siempresana.com www.adiosalsobrepeso.com

#### CHARO POVEDANO

Naturópata y Homeópata certificada por el *Privat Institut für Heilberufe* de Alemania, formada en Constelaciones Familiares y Organizacionales, y Master en Programación Neuro Lingüística por el *Institut Gestalt* en Barcelona, así como en diversas técnicas de Sanación Bioenergética.

Lleva más de 20 años en el ámbito de las Terapias Naturales y actualmente desarrolla su trabajo en distintas localidades y on-line.

Imparte regularmente talleres y cursos sobre bienestar integral, desarrollo personal y Constelaciones Familiares. Ha creado y dirigido el programa radiofónico "Al son de la vida" y participado en programas de TV y radio.

Armonización Terapéutica es un espacio dinámico que tiene como misión ofrecer atención integral que permita recobrar la armonía y el bienestar del cuerpo, la mente, el alma y el entorno.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Cuando pensamos en salud solemos pensar únicamente en el cuerpo o como mucho en la mente. Pero hay otros factores decisivos que debes tener en cuenta si deseas disfrutar de una salud superior.

Más allá del cuerpo y la mente, el alma y el entorno (físico, familiar y social) juegan un papel importante. Si cualquiera de estos aspectos está en desequilibrio, o se ve afectado, irremediablemente afectará a los demás.

Desde mi experiencia profesional he podido comprobar que muchas personas presentan síntomas físicos que operan como desencadenante para buscar ayuda, pero el problema en la mayoría de los casos es más profundo y menos evidente.

Para que una enfermedad se manifieste y se desarrolle necesita forzosamente de un terreno apropiado. Silenciar sólo los síntomas, sin modificar el terreno, es algo así como intentar acabar con las malas hierbas pasando un cortacésped. Claro que desaparecerán las malas hierbas de nuestra vista, pero ¿por cuánto tiempo?

No cabe duda de que la alimentación juega un papel importante en nuestra salud, como lo hace también el ejercicio. Pero más allá de estos factores, las emociones, el estrés, los estados emocionales, las relaciones..., también lo son.

El *Dr. Edward Bach* nos hizo una gran aportación con sus populares esencias florales. Este intuitivo médico homeópata supo exponer de forma clara y sencilla que la enfermedad es un intento de corregir un error, un estado de ánimo negativo, un conflicto entre el ego y el Ser Esencial.

En nuestro día a día solemos estar inmersos en un contexto materialista que ignora nuestro aspecto Esencial. Este aspecto es el que da sentido a nuestra existencia y nos dirige hacia un propósito. Cuando lo ignoramos o cuando nos desviamos de nuestro propósito,

de lo que nos hace sentir bien, aparecen los problemas, las enfermedades y dejamos de fluir con la vida.

Dedicar unos minutos a la relajación, al silencio, a la meditación, ha pasado de ser algo exótico que algunos iluminados practicaban, a estar científicamente demostrado que influye positivamente en nuestra salud y calidad de vida. Y no creas que necesitas dedicarle mucho tiempo o ser un experto para beneficiarte, bastarán solo unos minutos diarios de respiración consciente para convertirte en un/a observador/a de tus pensamientos.

Hay otra forma sencilla que nos pone en contacto con nuestro yo interno y que no solemos tener demasiado en cuenta: los sueños. Solemos creer que la gran protagonista es nuestra mente consciente, pero es justamente nuestro inconsciente el "capitán del barco", ya que la mayoría de nuestros procesos son inconscientes.

Y por último, permíteme que te hable de la influencia del sistema familiar en la salud. No solo me refiero a la genética, que está claro que influye poderosamente, ya que heredamos de nuestras familias los genes, pero también los asuntos no resueltos, las problemáticas, las dinámicas familiares e incluso los destinos, que se repiten generación tras generación en un intento de equilibrar el sistema familiar y dar solución efectiva.

Es aquí donde el impactante trabajo de *Bert Hellinger*, creador de las Constelaciones Familiares, ha entreabierto nuevas formas de entender la salud y la enfermedad. Su trabajo está basado en parte en la Terapia Sistémica y en la importancia de los vínculos y sistemas a los que pertenecemos o de los que formamos parte.

El ser humano en sí es un sistema complejo que interactúa con otros sistemas, a los que afecta y por los que se ve afectado. Para que se dé una salud superior, debemos estar en armonía como sistema y con los demás sistemas.

### ARMONIZACIÓN TERAPÉUTICA

Según la *Real Academia de la Lengua Española*, armonización es la acción de hacer que dos o más partes de un todo, que deben concurrir en un mismo fin, concuerden o no se rechacen.

Me pareció la definición perfecta para el trabajo que realizamos en Armonización Terapéutica. Cuando aparecen problemas o enfermedades, en muchas ocasiones hay un conflicto soterrado. Una de esas partes que compone al ser humano ha entrado en conflicto con las demás.

Así que Armonización Terapéutica es un método que aglutina distintas terapias y que permite devolver la armonía a las personas, para que mejoren su salud, su calidad de vida y su desarrollo personal.

Es por ello que en nuestro espacio convergen terapias y técnicas que operan en distintos ámbito de la persona. Pero la armonía siempre está presente, y todas ellas forman parte de un todo que tiene como finalidad ofrecer una alternativa natural para ayudar a alcanzar el bienestar integral de las personas.

La prevención es para nosotros la piedra angular y por ello fomentamos hábitos de vida saludable y acordes con la Naturaleza. Sabemos que la alimentación juega un papel importante, pero no más que las relaciones y las emociones (por poner algunos ejemplos).

Nuestra propia trayectoria nos ha llevado a especializarnos en salud femenina y problemas de sobrepeso, pero siempre desde ese enfoque multidimensional que nos caracteriza.

Si bien Armonización Terapéutica ha contado siempre con establecimiento propio, las actuales circunstancias y el desarrollo de nuevas tecnologías ha propiciado que Armonización Terapéutica pase a ser un Centro Virtual de Terapias, donde gracias a las nuevas formas y sistemas de comunicación, es posible atender de manera personal y con algunas ventajas añadidas, a quienes por un motivo u otro no

pueden desplazarse hasta nuestras consultas o quieren ahorrar en tiempo, desplazamientos y también dinero, pues el tiempo es un bien cada vez más valorado.

Algunas personas nos preguntan si la atención on-line no es un inconveniente, y podemos asegurarles que no lo es. Una sesión de una hora solo requiere una hora del tiempo de la persona que la solicita, mientras que si contamos los 45 minutos de media de los desplazamientos, multiplicados por dos, y a ello le añadimos la hora de sesión, lo que era una hora termina convirtiéndose en dos horas y media

El temor de que la sesión sea algo fría e impersonal, se disipa enseguida cuando la persona comprueba que le atiende un terapeuta muy cercano. Tras unos instantes iniciales donde la novedad puede resultar una experiencia diferente, la persona se olvida por completo de la distancia física y siente al terapeuta exactamente igual que si estuviese físicamente a su lado.

En Armonización Terapéutica buscamos siempre el trasfondo de la problemática, nos gusta llegar a la raíz del problema y en general casi siempre es algo inconsciente. Por ello nuestra especialidad primordial es actuar en el inconsciente para obtener resultados conscientes.

Nos gusta innovar, adaptarnos a las demandas y necesidades de nuestros clientes y por ello estamos trabajando actualmente en nuevos horizontes que nos permitan generar un cambio social a través de las personas a las que acompañamos en su proceso de autoconocimiento y desarrollo personal. Trabajamos para que nuestros clientes conecten con su voz interior y descubran su propósito más elevado.

# **AULA DELMAR**

# MARIA JESÚS SABATÉ GIRONA





C/. P. F. Crusats, 15-Bajos - 43470 - La Selva del Camp (Tarragona)
Tel. 977 844 167 / Móv. 692 630 161
E-mail: ajulioz@aula-delmar.es / Web: www.aula-delmar.es

### MARÍA JESÚS SABATÉ GIRONA

PNL-Coach. Profesora de Música (Especialidad Piano).

Formada en el Conservatori Superior de Música del Liceu (Barcelona).

Licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación. Pedagoga (Col. 838).

Especialista en Musicoterapia. Máster en Tecnología Educativa.

Socia fundadora de Aula Delmar.

#### "Tu visión es nuestra misión"

En Aula Delmar facilitamos, a través de un espacio creativo, que se generen experiencias para las personas que lo deseen, de manera que adquieran las competencias claves y habilidades de comunicación necesarias con la idea de que diseñen su Visión, aquella meta u objetivo extraordinario que deseen lograr. Realizando las operaciones necesarias para llegar a su objetivo, de manera positiva, fluida, concreta, motivadora, alcanzable, auto-responsable y ecológica, consigan su Misión dentro de un entorno de Valores que les caracterizan, elegidos previamente para la realización y logro de sus éxitos presentes y futuros.

Partimos de la idea de que la vida nos presenta posibilidades magníficas de cambio, disfrazadas de circunstancias u obstáculos insalvables. Reconocemos que vivimos en un mundo rico de posibilidades en todas direcciones y que, por tanto, podemos fluir de un adaptarse a las circunstancias, a que las circunstancias nos faciliten para conseguir el objetivo que deseamos.

Acompañamos a las personas en el proceso de hacer posible su Visión y Misión dentro de unos Valores, de manera que éstas se conviertan en el timón de su aprendizaje, les induzca nuevos modos de pensar, emocionar y actuar, en definitiva, les aliente y estimule para expandir sus propias habilidades y capacidades, actualizando sus propios recursos y re-inventándose constantemente, para conseguir sus objetivos.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Unas recomendaciones útiles y fundamentales para una salud superior, con la asistencia del Coaching & PNL, pueden ser:

- Despertar tu seleccionador interno, a través de un estado presente y consciente. Transformar tus creencias degenerativas en positivas y generativas con un entrenamiento basado en Coaching & PNL.
- Mejorar tu biología, una vez que tus creencias positivas y generativas estén actuando a pleno rendimiento en tus tres mentes alineadas (cognitiva, somática y de campo).

Con estas recomendaciones tienes muchas posibilidades de reinventarte y tener una clara visión de lo que quiere la vida de ti.

### AULA DELMAR

En Aula Delmar trabajamos varias Áreas: Terapia Gestalt, Coaching & PNL, Crecimiento y Evolución Organizacional (CEO), Constelaciones familiares y terapia sistémica, trabajo corporal, musicoterapia y área lúdica, creativa. Aunque entre ellas queremos aquí destacar la formación y entrenamiento en Coaching & PNL.

**Coaching:** Es una forma avanzada de comunicación para facilitar a una persona que lidere su propia vida navegando certeramente en los vaivenes del cambio, así como para facilitar a una persona, organización o equipo a producir un óptimo resultado deseado, gracias a la co-creación de consciencia y soluciones a los obstáculos.

Es también una tecnología de éxito completamente integrada y personalizada. El Coaching implica hacer aflorar todo el potencial de la persona acompañándola a superar sus obstáculos y limitaciones personales, para conseguir lo mejor de sí misma y facilitarle, en un marco de confianza, responsabilidad personal y toma de consciencia,

la manera más eficaz y exitosa de funcionar como miembro de un sistema.

Uno de los beneficios fundamentales del Coaching es que instrumenta a la persona para expandir su espacio de posibilidades en todas direcciones, en virtud lo que uno es como persona y crear, desde la nueva visión, una fluida y equilibrada manera de vivir y convivir.

¿Qué función desempeña un Coach? Facilita a una persona o grupo de personas, a establecer mejores y deseables objetivos y compromiso para cumplirlos, alienta a su cliente a que haga/sea más de lo que hubiera hecho/sido por sí mismo, proporciona enfoque para obtener resultados más rápidamente, proporciona también recursos, apoyo y estructura fluyendo para conseguir más, y facilita al cliente de modo que tenga curiosidad en su aprender y reaprender constantemente con su mente y además con sus emociones, acciones, cuerpo y energía.

**PNL:** Definimos la PNL (Programación Neurolingüística) como la ciencia y el arte que estudia el funcionamiento interno de las personas, lo que más genéricamente podemos denominar "la experiencia subjetiva" o "mapa". La PNL nos presenta varios modelos para su fácil aprendizaje como vía moderna de desarrollo personal y profesional. "Es la ciencia que modela el arte de la excelencia humana". La PNL es el Coaching en acción (*Robert Dilts*).

Objetivos de la formación: Esta formación pretende motivar y generar experiencias en los participantes, de manera que sean capaces de conseguir lo mejor de sí mismos, de sus clientes y facilitarles la forma de funcionar más eficaz como miembros de un sistema. Al finalizar la formación, los participantes son capaces de poner en práctica de manera fluida todo lo aprendido. No es formación convencional, es también acción y entrenamiento: Formación + Acción + Entrenamiento = Transformación. Los asistentes habrán conseguido:

- Adquirir las competencias necesarias para el desarrollo y práctica profesional del Coaching
- Aumentar su auto-conocimiento y confianza
- Hacer Coaching con confianza, usando una variedad de modelos y

generando experiencias para optimizar resultados individuales y de equipos

- Elaborar un plan de acción con seguridad y efectividad para comenzar a construir una práctica de Coaching exitosa
- Estar capacitados para hacer aflorar el potencial de sus clientes y que superen sus obstáculos y limitaciones personales sembrando ideas e innovaciones nuevas
- Aprender los fundamentos de la Relación de acompañamiento al cambio
- Comprensión y utilización de la Programación Neurolingüística (PNL) aplicada al Coaching
- Aplicar la Inteligencia Emocional al Coaching
- Utilizar Coaching como proceso de actualización de valores
- Gestionar eficazmente las emociones en integración con su cuerpo
- Convertir los obstáculos en oportunidades, retos o desafíos
- Crear su futuro...

Tenemos presente que todas las personas tenemos todos los recursos y habilidades, además de la capacidad, entre otras, de darnos cuenta de ellas (Observarnos a nosotros mismos). Partiendo de ésta idea, nos puede surgir la pregunta: Cómo hacemos en Aula Delmar? Trabajamos con las creencias.

De todas las ideas que contiene nuestra mente cognitiva, una creencia degenerativa es aquella que posee a nuestra mente. La idea o el secreto es seleccionar de entre todas las creencias que tenemos, las que son degenerativas y nos hacen infelices, para transformarlas en creencias generativas y ponerlas en marcha creando algo diferente que permita acercarnos un paso más a la excelencia humana, sentirnos bienvenidos y con grandeza con nosotros mismos y con todo lo que es a nuestro alrededor, en definitiva ser más felices, con una salud óptima. Algo así como: Teniendo las creencias como nuestras aliadas y a nuestro servicio conseguimos "La diferencia que marca la diferencia".

Para estar despiertos y eficaces en la selección, necesitamos estimular nuestro "seleccionador interno", creando pistas neuronales nuevas entre los dos hemisferios derecho e izquierdo (*caminos de ronda* nuevos que planteen curiosidad y retos nuevos al seleccionador, para conseguir una manera positiva de tomar nuestra vida). Llegados a este punto te lanzo esta pregunta: ¿Cuánto te permites desarrollar tu seleccionador interno? Y más allá ¿Qué quiere la vida de ti?

En Aula Delmar nos entrenamos en inteligencia emocional y corporal, dándo un espacio de reconocimiento y valoración a las emociones y poniendo atención en cómo las expresamos desde el cuerpo. La congruencia y alineamiento a través del entrenamiento de la mente cognitiva (cerebro), la mente somática (cuerpo y emociones) y la mente de campo (todo lo que es y pertenece, incluidos nosotros mismos). Para nosotros, el secreto de una salud superior no se encuentra en saber sino en saber-se, en el autoconocimiento consciente, enfocando la atención consciente en disfrutar del camino y no tanto en el final del viaje. Nos entrenamos en las tres mentes, para conseguir una realidad congruente, como dice Stephen Gilligan, discípulo de Milton Erickson, entrenando la Mente Triunfal (Walking in two worlds, 2004).

¿Cómo conseguimos transformar las creencias degenerativas en generativas? Para conseguirlo necesitamos encontrarnos en un estado generativo (nos situamos en modo de crear algo diferente) desde un centramiento con nosotros mismos, mirada positiva y conectados al amplio campo de recursos donde todo es posible fluyendo en todas direcciones. Desde la intuición y más específicamente, la intención, una vez centrados, con apertura, atentos y conscientes, conectados y sosteniendo lo que surge de manera fluida podemos transformar las creencias de forma generativa. Este entrenamiento lo realizamos en la formación de Coaching & PNL de Aula Delmar.

Nuestro objetivo es, conseguir a partir de unas creencias generativas mejorar nuestro estado de salud en definitiva nuestra biología, aquí esta la idea clave, mejorar como persona dentro de un sistema saludable, como explica *Bruce H. Lipton (La Biología de la creencia)*.

Mi agradecimiento a ti, que nos lees ahora, a José María Guillén LLadó por su excelente iniciativa e invitación, a clientes, colaboradores e invitados, que hacen posible la razón de existir de Aula Delmar y a mi pareja Julio M. por su invaluable amor, acompañamiento y sabiduría. Especial agradecimiento a dos grandes maestras, nuestras hijas Dèlia M. y Maribel que son continuidad de la vida que un día nos dieron nuestros padres y madres. A todos... ¡GRACIAS!

# **BAMBOO SHIATSU**

## CAROLINA SUÁREZ ESCUDER





Calle Moratín 14 - 5A.- CP 46002 Calle Actor Llorens 29 pta 1.- CP 46021 VALENCIA Telf. 617 925 5 82 Email: info@bambooshiatsu.com

Web: www.bambooshiatsu.com

### CAROLINA SUÁREZ ESCUDER

Siempre he pensado que mis manos podían transmitir algo especial, que eran capaces de ayudar a los demás a sentirse mejor. He tenido esa intuición desde pequeña, aunque empecé formándome en Ciencias Biológicas, para acabar finalmente la carrera de Ingeniería Técnica Agrícola. Trabajé casi una década en ONG´s de Desarrollo Rural y proyectos de Agricultura Ecológica, pero no dejé de lado nunca mi verdadera vocación: las técnicas naturales y manuales destinadas a mejorar la salud. Asistí a cursos de Quiromasaje y Reflexología Podal (2006-2007), pero ninguna de esas disciplinas consiguió entusiasmarme tanto como cuando conocí el Shiatsu. Tras realizar tres cursos formativos de Shiatsu en la *Escuela de Shigeru Onoda*, abrí en 2006 este centro, que me permite seguir en el camino iniciado, con un espíritu de mejora y formación continua.

En 2008, realicé un intenso curso sobre lumbalgia en Japón, en la escuela de *Namikoshi* en Tokio, y durante dos años asistí a diversos cursos más especializados de Shiatsu, llamados Jyuku (Postgrado I y II de Shiatsu, 2009-2011). Paralelamente, me fui formando en Auriculoterapia (2008), Lifting Japonés y Reflexología Facil (2008), y Técnica Metamórfica (2010), Flores de Bach (2009-2010) y en Terapiafloral Evolutiva (2010-2012). Mis especialidades son Shiatsu, Lifting Japonés/Reflexología Facial y Terapiafloral Evolutiva. Las otras técnicas estudiadas, las empleo como complemento, refuerzo y/o ayuda a estas primeras.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Bamboo Shiatsu parte de la base que el origen de la salud está en la mente, en nuestros pensamientos y en nuestras creencias, al igual que la enfermedad.

Una mente sana, pensamientos positivos, conciencia y conocimiento sobre uno mismo, meditación y ejercicio, acompañados de un buen descanso y una alimentación sana (evitando en la medida de lo posible, alimentos que acidifiquen nuestro cuerpo, como lácteos, cafeína, harinas y azúcares refinados, carne roja, etc.), son la clave para tener y mantener la salud física y mental que necesitamos para ser felices.

El trabajo manual con Shiatsu y el mental/emocional con la Terapiafloral Evolutiva, ayudan a que la persona tome conciencia de su realidad, de sus pensamientos, de sus miedos y de sus resistencias, y de cómo le repercuten a nivel físico y psicológico.

Llegados a este punto, si se desea, el siguiente objetivo es mejorar globalmente en todos los sentidos. Descubrir y potenciar lo que nos hace estar a gusto con nosotros mismos, ponerlo en práctica y realizarnos como personas.

"El secreto de la vida consiste en ser honrados con nuestra personalidad, en ser fieles a nosotros mismos, en no permitir interferencias de influencias externas sobre ella..." Edward Bach.

### **BAMBOO SHIATSU**

Bamboo Shiatsu nació con el objetivo de difundir la técnicas naturales y manuales como complemento a la medicina alopática, y la intención de hacerlas accesibles a cualquier persona.

Su filosofía básica es acompañar a las personas para que tomen conciencia de su propio cuerpo y mente, y con ello, ayudarles a mejorar su calidad de vida, y en definitiva, a que sean más felices. Para ello, en Bamboo Shiatsu, la conciencia del cuerpo se consigue y se trabaja con técnicas manuales, como el Shiatsu y el Lifting Japonés, y aunque ninguna de las dos está carente de influir en el plano emocional, para esto, en concreto, utilizo preferentemente la Terapiafloral Evolutiva. De la combinación de ellas resulta la fórmula perfecta para la toma de conciencia y el aumento significativo del bienestar y la calidad de vida

El abanico de técnicas disponibles en Bamboo Shiatsu es fruto de mucha práctica y experiencia personal, puesto sólo desde el autoconocimiento puedo empatizar, ayudar y acompañar las personas.

El trato personalizado, el máximo cuidado de los pequeños detalles, los olores agradables, la luz adecuada y la música delicada, acompañados de la armonía que el Feng Shui aporta a los espacios, hacen de Bamboo Shiatsu un lugar especialmente indicado para sentirse bien.

¿Qué propiedades tienen y qué beneficios se pueden obtener mediante la aplicación de estas técnicas naturales? Veamos a continuación un breve resumen sobre ellas:

### **SHIATSU**

"El Shiatsu es como el amor de una madre, la presión sobre el cuerpo estimula la fuente de la vida"- Maestro Tokujiro Namikoshi

El Shiatsu es una técnica manual de origen japonés que literalmente significa "presión con los dedos". Se recibe en camilla y con ropa cómoda de algodón. No se usan cremas ni aceites.

El Shiatsu trabaja directamente sobre el Sistema Nervioso Central, disminuyendo notablemente los estados de estrés y ansiedad desde la primera sesión, y ayudando a mejorar la capacidad natural de autocuración del cuerpo en las siguientes sesiones. La sensación de

bienestar, la calidad del sueño y el descanso, y la mejora física son evidentes, y sin efectos secundarios.

Estas presiones sirven para tratar distintas dolencias como estrés, ansiedad, insomnio, dolores de espalda, tortícolis, estreñimiento, dolor menstrual, dolor de cabeza, fatiga crónica, etc., y, recibido con regularidad, tiene un efecto preventivo y de mantenimiento una vez conseguido el equilibrio.

Una suave sesión de Shiatsu ayuda a mejorar la movilidad articular y disminuye el malestar y ciertos dolores crónicos, mejora la circulación sanguínea y linfática, mejora la calidad del sueño y, con ello, la calidad de vida. Por eso el Shiatsu, en personas de la 3ª edad resulta muy beneficioso y agradable, además de proporcionar el contacto personal, un hecho por sí mismo muy importante en dicha edad por la sensación de acompañamiento, o por su falta. Igualmente, por sus características, el Shiatsu se puede aplicar sin riesgo en el embarazo.

### LIFTING JAPONÉS/REFLEXOLOGÍA FACIAL

Estas dos técnicas son muy similares, pero aplicadas juntas ofrecen una fórmula que combina, por un lado, la estética, proporcionando una piel sana y bien cuidada, aportando juventud y luminosidad al rostro, y por otro, previene y mejora la salud al trabajar zonas reflejas del rostro, que conectan con sistemas, órganos y vísceras internas, proporcionando nuevas energías para afrontar el ritmo del día a día. Los efectos de esta técnica son visiblemente inmediatos, además de proporcionar calma y relajación.

El Lifting Japonés nació, originariamente, en Oriente. Emplea como herramienta principal la técnica de la Reflexología Facial. Sus ventajas más destacas son:

 Las arrugas se atenúan: así, se puede modificar el rostro hasta que éstas resulten imperceptibles, pero sin cambiar la fisonomía de cada uno.

- Los efectos de levantamiento del rostro se perciben inmediatamente (prácticamente desde la primera sesión).
- Es un tratamiento indoloro.
- No produce inflamación.
- Se puede repetir siempre que sea conveniente.
- Es una terapia muy relajante, que al mismo tiempo actúa sobre la salud del cuerpo en general.
- Muy efectivo para problemas de bruxismo.

### TERAPIAFLORAL EVOLUTIVA

Basándonos en las experiencias y enseñanzas del *Dr. Edward Bach*, y usando como herramienta las 38 esencias florales que él mismo elaboró, la Terapiafloral Evolutiva consiste en desarrollar un proceso de comunicación con la persona, de manera que ésta pueda, o llegue, a ser consciente de aquello que permanece inconsciente y que es causa de su malestar emocional y/o físico.

La Terapiafloral Evolutiva no tiene que ver con la vibración, como trabaja la homeopatía, sino con el lenguaje que los síntomas nos muestran en las personas. Las esencias florales se usan como patrones de información que llevan el mensaje a la conciencia de la persona y le ayudan a reencontrar su verdadera esencia, su Ser.

En ocasiones, las personas presentan signos físicos, mentales o emocionales que no tienen una explicación clara. Este tipo de problemática: estrés, tensiones, dolores, complejos, traumas, anclajes en el pasado, desequilibrios, etc., hacen que las personas no se sientan a gusto con su yo profundo y con su vida, y esto puede desembocar en trastornos y afecciones más graves.

Hacer consciente lo inconsciente, profundizar en las causas, analizarlo y encontrar la forma de trasformarlo, es el objetivo de la Terapiafloral Evolutiva. Y las esencias florales, el canal para conseguirlo.

# **BIOCENTRO ACEVEDO**

### Centro de Técnicas Parasanitarias

[Naturopatía, Acupuntura, Quiromasajes, Osteopatía, Biomagnetismo, Técnica emocional]

# FREDDY ACEVEDO RUIZ DIRECTOR





C/ Uruguay, 8, 1era Plt. Of.8 - C.P: 36201 - VIGO. Telf: 986127335 www.biocentro-acevedo.es - Email: vigo@biocentro-acevedo.es www.facebook.com/biocentro.acevedo Twitter: @Biocentracevedo

Centro dirigido por Freddy Acevedo Ruiz. Técnico Experto en Naturopatía, Quiromasaje y Osteopatía; Biomagnetista Holístico; Postgraduado por la Asociación Médica China en Acupuntura, Masaje Tui-Na, Osteopatía y Medicina Tradicional China, Pekín. Doctor en Acupuntura por el Colegio Internacional de Medicina Tradicional China. Pekín. Terapeuta Emocional, especialista en Autoestima y Positivismo. Risoterapeuta. Oligoterapeuta, Asociación Nacional de Elementos Traza, ANET. Técnico en Prevención de Riesgos Laborales - Ergonomía, FSE. Presidente Asociación Gallega de Técnicas Parasanitarias, AGAPA. Profesor en Técnicas Parasanitaria en AGAPA, ATEGA (Asociación de terapeutas de Galicia)

La filosofía de Biocentro Acevedo se basa en el trato integral y holístico de las personas que acuden en búsqueda de otras alternativas para el cuidado de su salud. Se tratan PERSONAS en todo el amplio significado de la palabra; nuestra atención se basa en el enfoque MENTE – CUERPO para lograr el mayor de los equilibrios en cada uno. Todo el equipo que trabaja en el Biocentro Acevedo (Secretaria, Naturópatas, Quiromasajistas, Acupuntores, etc.) tiene siempre en cuenta esta premisa al atender a las personas que acuden. Además, no solo damos servicios parasanitarios sino que trabajamos en conjunto con otros profesionales si fuese requerido, aunando así los esfuerzos de todas las disciplinas sanitarias, proporcionando al usuario una verdadera atención, orientación y beneficio.

Para asegurar el éxito y eficacia de las técnicas que aplicamos, disponemos de unas excelentes instalaciones y utilizamos materiales de la mayor calidad. Nuestro equipo humano, altamente cualificado, capacitado y preparado en las diferentes disciplinas en los mejores centros y asociaciones nacionales e internacionales, aplica constantemente nuestra premisa:

ATENCIÓN INTEGRAL DE LA PERSONA: Bienestar Mente - Cuerpo

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

El mayor de los secretos es la prevención, es por eso que desde el principio actuamos en esta dirección, orientando, guiando, haciendo un seguimiento a las personas a las cuales trabajamos, con técnicas Parasanitarias o Alternativas. Una salud superior se consigue fácilmente si somos conscientes de que somos un todo, no sólo un dolor de cabeza aisladamente o de otro sitio de nuestro cuerpo, esto es, por el contrario, la forma que nuestro organismo nos habla; si aprendemos a escuchar esta "señales" sabremos desde dónde viene el problema y poder así dar verdaderas soluciones atacando la raíz del mismo, y no dando "parches" o soluciones temporales que por el contrario, a largo plazo podría dañarnos más y más con el paso del tiempo.

Sin la salud en nuestra MENTE no habrá salud en nuestro cuerpo, por eso es importante aprender y saber manejar el estrés al cual estamos sometidos diariamente: familia, trabajo, amigos, etc. Para ello podemos hacer uso de diferentes métodos o técnicas que sean capaces de ayudarnos a manejar y liberar el exceso de estrés (Deporte, Gimnasio, Yoga, Risoterapia, Chi Kung, Tai Chi, Pilates, Meditación, Técnicas emocionales, etc.). Cualquier cosa que decidamos hacer y que se ajuste a nosotros en forma, gustos, capacidades, etc., será siempre bien recibido por nuestra mente y esto nos mantendrá más saludables, fuertes, vigorosos, dinámicos, alegres, emprendedores y todo esto a su vez, más felices.

Cuando tenemos el manejo de lo anteriormente referido, ya incluido como parte de nuestra rutina de vida, es necesario hablar de nuestro cuerpo físico, que sabemos es necesario proporcionarle los nutrientes de buena calidad para el mejor funcionamiento de cada uno de los órganos y sistemas que lo componen. "Somos lo que comemos" frase que escuchamos continuamente y que apoyo fielmente. Es realmente importante pararnos a pensar cómo nos alimentamos, ver si nuestra alimentación es sana, balanceada, equilibrada; si respeta el buen funcionamiento de todos los órganos que componen nuestro cuerpo. Hipócrates nos dijo: "Que el alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento".

En nuestra práctica diaria observamos que sólo con actuar a un nivel no es suficiente, porque si la persona esta en desequilibrio físico, lo más probable es que haya empezado por un desequilibrio en las emociones; lo que más nos aqueja hoy día es la falta de conocimiento en como manejar el estrés que a su vez nos produce nerviosismo, ansiedad o cualquier otro tipo de dolencias mentales, y éstas, al mismo tiempo, nos desregulan o desequilibran el buen funcionamiento de todos los órganos, generándonos las llamadas patologías en medicina alopática. Es por ello que actuamos a los dos niveles (mental y físico) de tal manera de ayudar a solventar las molestias que puedan aquejarle con una visión holística.

A partir de estas dos bases, mental y física (que considero sólidas), gozaremos de pleno bienestar y de salud. Y aunque estemos ya, en algún proceso patológico, si consolidamos el cuidado mente – cuerpo además, si así es necesario, el uso de algunas técnicas, según corresponda (acupuntura, quiromasajes, biomagnestismo, osteopatía, ortomolecular, etc.), nos ayudarán a conseguir nuestro objetivo: SALUD Y BIENESTAR TOTAL.

#### BIOCENTRO ACEVEDO

Nuestra filosofía es el cuidado integral de las personas: MENTE – CUERPO. En cada área utilizamos las mejores técnicas Parasanitarias o alternativas con el fin de ayudar a las personas a conseguir sus objetivos sea cual sea, ayudándoles así, a aliviar sus molestias y llevándolas a estados de salud y bienestar integral. No importa si sólo vienes a pedir algunos consejos en alimentación natural para perder algunos kilos, o por si te aqueja alguna dolencia grave..., siempre vamos a utilizar la técnica que más se adapte a tus necesidades y siempre vamos a trabajar desde le punto de vista integral – holístico: Mente – Cuerpo.

En Biocentro Acevedo, encontrarás:

**Naturopatía**: alimentación natural y ortomolecular, homeopatía, fitoterapia (uso de plantas occidentales y chinas (orientales), suplementación (vitaminas, minerales, aminoácidos, flores de Bach (para las emociones) oligoelementos, etc...

**Técnicas Manuales**: quiromasajes (descontracturantes, Tui-Na, relajantes, reflexología podal, cuencos tibetanos, gravitotécnia (estiramiento de la espalda gravitacional – abrir espacio entre las vertebras), Stretching (estiramientos), osteopatía.

Acupuntura y técnicas de Medicina Tradicional China: electroacupuntura, craneopuntura, auriculopuntura, abdomenpuntura, manopuntura, moxibustión, flor de ciruelo, gua-sha, scrappling, etc.

### Biomagnetismo holístico.

**Técnicas emocionales**: autoestima y positivismo, Risoterapia, PNL, musicoterapia, meditación.

Cada vez más son las personas que demandan los servicios profesionales parasanitarios para ayudarse en diversas dolencias, es por eso que la *Organización Mundial de la Salud (OMS)* y gran parte de la comunidad científica, empiezan a aceptar varias de las técnicas, de las que se han realizado estudios y se ha demostrado su eficacia para el mejoramiento de la salud del ser humano. Aún nos queda no obstante, mucho por aprender en todas las ramas que nos ofrecen la medicina complementaria, alternativa o parasanitaria. También muchos de los profesionales, tanto sanitarios como parasanitarios, empiezan a reconocer que es necesario que las dos vertientes de la medicina sean complementarias la una de la otra y no como algunos la ven, contrarias. Existen en la actualidad muchos estudios de técnicas parasanitarias o alternativas, sobretodo en acupuntura, aplicadas en diferentes especialidades médicas, que avalan su eficacia.

En nuestro afán de dar a conocer todas estas técnicas, de educar e informar a todas las personas, y de concientizar sobre estas valiosas herramientas, se realizan conferencias en diferentes puntos como

asociaciones vecinales, centros cívicos, centros parasanitarios; en donde se habla de sus métodos, usos y sobretodo de su eficacia. Además, mantenemos informados con artículos de investigación científica en todas estas técnicas parasanitarias a cualquier persona por medios telemáticos: internet, redes sociales y demás.

En algunas ocasiones programamos cursos para empresas en diferentes técnicas. Entre otros los más solicitados: alimentación saludable, higiene postural, risoterapia, técnicas de autoestima y positivismo, y manejo del estrés.

Recientemente, con la intención de proporcionar los mejores servicios y de ponerlos al alcance de todos, creamos Biotienda Acevedo: alimentación ecológica, cosmética natural y herbolario ONLINE, para que así se sirvan en nuestros hogares o donde queramos, todo lo necesario, y facilitando así, el acceso rápido, seguro y de calidad a todos los productos de alimentación, cosmética y de herbolario.

Paralelamente, para seguir fieles a nuestra filosofía de trabajo, de vida, también creamos Biogimnasio Acevedo, centro de gimnasia energética, en donde se enseñan disciplinas como el yoga, chi kung, tai chi, pilates; clases casi "personalizadas", con grupos muy reducidos para que los monitores puedan prestar la máxima atención al correcto aprendizaje de las diferentes posturas por parte del alumno, y corrigiéndolo al máximo para conseguir los objetivos con todos sus excelentes beneficios; de forma personalizada y ajustada según la edad, sexo, tipo de cuerpo, etc. De esta manera ponemos a disposición todo lo necesario para poder alcanzar el verdadero bienestar: Mente – Cuerpo.

# CARMEN GROHS-LUGSCHITZ Y SU ESPACIO NATURAL

### **CARMEN GROHS-LUGSCHITZ**



## CARMEN GROHS-LUGSCHITZ Y SU ESPACIO NATURAL "CAMALLU"

Camino Son Mendivil de Dalt, 144, pol. 11, parcela 144 LLUCMAJOR (Mallorca)

> Telf. 971 660 353 y 637 537 946 Email: info@camallu.com Web: http://www.camallu.com

Nacida en Austria, en la provincia de Alta Austria, cursé mis estudios y el Bachillerato en Viena. Tras un año en Francia para perfeccionar el idioma, regresé a Viena para emprender los estudios de intérprete y traductor en la *Universidad de Viena*. Desde 1979 tengo mi domicilio en Mallorca.

Sin embargo, hay un paréntesis entre 1992 y finales de 1998. En este tiempo vivía de nuevo en Viena. Aproveché para adentrarme en la profesión de masajista y naturópata. Tras varios cursos de diferentes técnicas de masajes, conseguí el título estatal de masajista diplomada (1995). Ya desde los primeros años en Viena trabajaba profesionalmente como masajista en centros de fisioterapia y rehabilitación. De vuelta a Mallorca en 1999 empecé mi consulta en Palma. Adicionalmente trabajaba como freelance en el Spa del *Hotel Marriott, Son Antem.* Me inscribí en la asociación de naturópatas de España. Es a través de esta organización que se crearon los estudios universitarios de naturopatía en El Escorial, Centro universitario de Reina MaCristina, donde aprobé los primeros exámenes oficiales de España (2006). Adicionalmente a las diferentes técnicas de masajes, asistí a cursos sobre la alimentación y diferentes técnicas energéticas, como el Reiki.

Desde 2004 trabajo exclusivamente desde mi finca en Llucmajor. A partir de los años 1990 y gracias a un libro sobre cómo curar a la Tierra, de *Marco Pogacnik*, he ido aprendiendo y entrando en el mundo de la Naturaleza y la armonía universal. Así que igualmente realicé estudios de geomancia y de Feng Shui, obteniendo el título que me permite ofrecer consultas en estos temas. Hay múltiples aplicaciones, en el propio hogar, en el puesto de trabajo, en sitios públicos. Mi forma de trabajo en este campo, se puede consultar en el apartado "Geopower" de la página web de Camallu.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Nuestro cuerpo se compone de 50.000 millones de células que trabajan coordinada y armónicamente para mantenerlo en perfecto equilibrio y salud. Para poder conservar esta maravilla y este estado de plenitud, el cuerpo necesita consciencia y amor. "Ámate a ti como a los demás...". Y bajo la luz de este amor, considero que el masaje es, junto con una alimentación equilibrada y ejercicio físico al aire libre, un pilar importante para conservar la salud y el bienestar de la persona, sin menoscabo de otros aspectos fundamentales como pueden ser una buena higiene mental, procurando mantener pensamientos positivos y de amor, un buen mantenimiento de nuestras energías vitales internas y externas, ya sea mediante técnicas de autoaplicación o aplicadas por otros, y también una buena relación con nuestro medio ambiente, procurando retomar el intenso contacto y comunión con la Naturaleza. Un contacto que, viviendo en suelo urbano, muchas personas están perdiendo y hasta olvidando. Una pérdida que nos aleja del gozo natural de la vida. Volviendo a la Naturaleza podremos sentir su contacto, su fuerza, su energía, podemos recuperar nuestra verdadera esencia, nuestra vitalidad y nuestras capacidades dormidas.

### **CAMALLU**

Camallu, es un lugar privilegiado que te traslada a un mundo lejos del estrés de la vida moderna. En esta hermosa finca puedes sumergirte en un ambiente rural y campestre donde reina el sosiego, entre viejos y frondosos algarrobos, almendros con sus extrañas formas, y prados típicos que forman parte del paisaje protegido por la sierra del Galdent y de Cura. Se trata de un parque rural que mantiene la magia natural, tranquilidad y armonía de la Naturaleza. Es el marco ideal para recibir un tratamiento y vivir una experiencia inolvidable.

Esta finca de más de 23.000 metros cuadrados, situada en LLucmajor (Mallorca), con la sierra de Galdent en el horizonte, es mi lugar de

trabajo. Su vegetación es su riqueza. Viejos y frondosos algarrobos, cuya sombra alivia el calor del verano. Almendros que, con sus ramas torcidas caprichosamente, alegran la vista en enero-febrero cuando se visten de flor en blanco y rosa, ofreciéndonos en agosto sus sabrosas almendras. El edificio que contiene, se construyó en el año 2003 siguiendo criterios de Feng Shui, y en él tengo mi hogar y el espacio para los tratamientos. Un espacio con mucha luz y claridad. Cuando el tiempo lo permite abro las ventanas para sentir el murmullo de una fuente y, desde ellas, se aprecia la amplitud de la finca y sus paisajes. En días veraniegos de mucho calor, me encanta masajear debajo de un frondoso algarrobo. En su sombra hay una suave brisa de aire que permite olvidar el intenso calor del verano. Y para mantener la profunda relajación fruto del masaje, hay muchos rincones que invitan a quedarse un ratito más.

Una parte importante de la finca son los animales. Los cinco perros, todos muy dóciles y cariñosos, avisan la llegada y dan la cariñosa bienvenida a los visitantes. Mientras, en el cercado, aguardan pacientemente los caballos. -¿Tal vez habrá alguien provisto de una zanahoria o un trozo de manzana para saludarlos? -Mansamente aceptan las caricias una vez obtenidas sus golosinas. En la sombra de los cercanos arbustos descansan unos gatos sin dejarse irritar en sus sueños felinos. Los pequeños estanques dan vida a peces de diferentes colores. También a ranas, libélulas y otros animalitos que calman la mente del observador. Pero...¿qué más puedes hallar en Camallu?

### Masaje clásico

Como "masaje sueco" se denomina hoy en día el masaje "clásico" de todo el cuerpo. Esta técnica fue desarrollada por cirujanos suecos hace poco más de un siglo que observaron cómo sus pacientes se recuperaban mas rápidamente de sus operaciones gracias a ellos. Es un masaje intenso y profundo, que estimula la circulación de la sangre, la eliminación de toxinas y relaja la musculatura tensa. El tejido se refuerza y se regenera.

### Masaje deportivo

Es una aplicación del masaje sueco. Se masajean las partes del cuerpo que debido al deporte han sido especialmente entrenadas y trabajadas, como las piernas de los cicilistas, la espalda y los brazos en personas que juegan a golf, o incluso el conocido "brazo del tenista", que se suaviza con esta técnica.

### Masaje con aceites esenciales

Es un masaje suave de todo el cuerpo. En este caso, las esencias de plantas y flores actúan, tanto energéticamente, como por el olfato y también al ser absorbidos a través de la piel de forma complementaria al masaje. La aplicación del aceite esencial se individualiza según lo que se necesite en cada momento: relajación, fuerza, concentración...

#### Tratamiento mediterráneo

Es un suave masaje de todo el cuerpo con aceite de oliva, sal marina y aceites esenciales, que proporcionan una suavidad fantastica a la piel al mismo tiempo que la nutren. Adicionalmente se puede realizar un masaje de la cara y del cráneo, como también un masaje intenso de los pies.; Es una regeneración completa!

### Masaje de cráneo y cara en combinación con el masaje de los pies

En este tratamiento el cuerpo siente la relajación gracias al masaje intenso pero suave de la cabeza y de la cara. Está en combinación con el masaje puntual de los pies. Tanto en la cabeza como en los pies hay centros energéticos y reflexológicos importantes que se estimulan a través de este masaje, aportando una relajación total

### Tratamiento de reflexología podal

Tiene sus orígenes en los "tratamientos de zonas de correspondencia" de las antiguas culturas egipcia y china. La cultura de los indios de America del sur y America Central conocía estas zonas especialmente en los pies. La enfermera americana *Eunice Ingham* (1889-1974), en colaboración con el médico *Dr W.H.Fitzgerald*, profundizaron en este

trabajo de zonas en las que el cuerpo entero se refleja en los pies. A través de un masaje especial se estimula la energía del cuerpo, disolviéndose bloqueos energéticos y proporcionando bienestar.

### Masaje con guijarros del Mediterráneo

En este masaje se trata de recibir un suave tratamiento de todo el cuerpo en una combinación energética especial, estimulando adicionalmente a los chakras con las piedras del mar, llenas de energía.

### Masaje para niños

-¡A los niños, los masajes les encantan! - Les gusta recibir un masaje y luego masajear a sus padres. Su crecimiento, llega a empujones, pudiendo causar dolores. En ocasiones, no se atreven informar a sus padres de las molestias que padecen. Hoy en día, los dolores de espalda se manifiestan en edades tempranas debido principalmente a las excesivas horas que están sentados (en el colegio y en casa ante el ordenador/ televisor), o a la realización de deportes, pudiendo aparecer dolores y agarrotamientos musculares. Por ello, es conveniente educar al niño en la relajación y el masaje, y ofrecerle uno al mes, como mínimo. Ante exámenes decisivos, un masaje relajante el día antes de la prueba, ayuda a mantenerse relajado..

### Reiki con gemas

REIKI tiene su origen en Japón. Fue un monje conocido como *Maestro Miko Usui*. (1865-1926), quien tenía el fuerte deseo de ayudar a enfermos y necesitados. Retirándose a diferentes monasterios, encontró unos viejos manuscritos tibetanos y, basándose en ellos, desarrolló la técnica que ahora se conoce como REIKI (Rei: la energía universal y Ki: la energía vital). Si mantenemos esta energía vital equilibrada, alineamos energética y armónicamente cuerpo, mente y espíritu. Es un tratamiento suave y energético que se realiza a través dela imposición de manos. Una charla con *feedback* termina la sesión. En mis tratamientos utilizo una variante con cuarzos y piedras preciosas, dado que son importantes portadores de energías cósmicas.

# CENTRE DE RESTAURACIÓ CORPORAL

### **TERESA TORRAS**





C/ Sant Antoni, 54 - 08757 - CORBERA DE LLOBREGAT (Barcelona)
Telf. 936 503 255 / 610 670 418
E-mail: ttorras3@hotmail.com / Web: www.teresatorras.com

#### Mª TERESA TORRAS MANSO

Diplomada por la Escuela ARC (Análisis Restaurador Corporal) de Barcelona en: Microgimnasia, Masaje Restaurador Corporal y Gravitoterapia. Profesora titula de la Técnica Nadeau. Alimentación Natural y Energética de Montse Bradford. Esotheric Healing. Numerología del Alma

Estuve trabajando durante varios años en el mundo empresarial como secretaria de dirección pero debido a molestias de salud, sobre todo, lumbalgias, dolores musculares, cervicales, etc. y, viendo que en la empresa donde yo trabajaba había muchas bajas causadas por este tipo de molestias, (tanto en personas de las oficinas como de almacén y transportistas) decidí resolver mis molestias de forma natural. La forma alopática de tratar estas disfunciones no me parecían adecuadas ya que no se trata el origen del problema. Durante varios años estuve cuidándome con Yoga, Masajes (de diferentes tipos), Rolfing, Tai Chi, etc., y mi salud se recuperó. Cada vez me sentía mejor con menos molestias y más vitalidad. Ahora tengo 20 años más (trabajo igual o más que antes y me siento muy bien disfrutando cada día y cada momento de la vida. Fue tan maravilloso el cambio que experimenté que, a los 50 años, decidí dedicarme a las terapias profesionalmente. Fue entonces cuando me formé en las distintas disciplinas expuestas. Después de 10 años sigo formándome. Para mí no hay fin y siempre siento

curiosidad por descubrir nuevas formas de tratar y enfocar la salud ya que se complementan totalmente.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Para mí es básico hacer caso de los avisos que nuestro cuerpo nos va mandando constantemente. Al principio nos susurra a través de pequeñas molestias, dolores, mareos, accidentes..., más adelante nos avisa con más fuerza y, si aún no nos hemos enterado, nos grita. Sin embargo, el problema suele ser que habitualmente vivimos tan desconectados de nosotros mismos, que no recibimos como avisos estos achaques y creemos que simplemente ocurren porque toca, por la edad, porque es hereditario o por mala suerte...

Hemos olvidado que nuestro organismo tiene por sí solo una capacidad de regeneración y de sanación total, ya que crea la medicación interna que necesitamos realmente, sin efectos secundarios ni contraindicaciones de ningún tipo.

Sin embargo, aunque hayamos olvidado que disponemos de estas capacidades, cuando decidimos recuperar la salud, desde el alma, o a veces inconscientemente, como puede verse con el llamado efecto placebo, todas nuestras células se ponen de nuevo en funcionamiento para que así sea, y nos recuperamos.

Para prevenir enfermedades y mejorar nuestra salud de forma importante, debemos pues, y ante todo, tomar la firme decisión de querer vivir en salud, de forma que todas y cada una de las células de nuestro cuerpo físico empezarán a trabajar en la misma dirección y en armonía con nuestro cuerpos energéticos.

A partir de esta toma de decisión y, en función de nuestras circunstancias y necesidades personales, cuando sea necesario podemos buscar la ayuda y el soporte externo de los expertos en aquellas terapias naturales que puedan optimizar nuestro esfuerzo, y conseguir unos mejores y más profundos resultados en el camino emprendido hacia una salud superior.

### CENTRE DE RESTAURACIÓ CORPORAL TERESA TORRAS

El Centre de Restauració Corporal fue creado en el año 2006. Es un espacio sencillo pero muy acogedor y mi intención fue acercar las terapias holísticas no invasivas a las personas que viven en la zona para que no se tuvieran que desplazar a ciudades más alejadas. En él procuramos dar respuesta a toda una serie de problemas (que de hecho son oportunidades de crecimiento), mediante diferentes terapias holísticas que se complementan con cualquier tratamiento alopático o medicina convencional.

Somos un grupo de terapeutas e instructores de las terapias naturales, que nos acercamos al ideal de salud holística, física, emocional, mental y espiritual, coordinado por Teresa Torras. Nos ocupamos de la salud de nuestros clientes, buscando constantemente técnicas y profesionales que puedan dar respuesta a todo tipo de problemas de salud. Siempre tendiendo en cuenta que la participación del cliente es imprescindible.

#### Terapias y actividades

En nuestro centro ofrecemos diferentes actividades para mejorar el bienestar físico, mental, emocional y espiritual. Las principales técnicas son:

- Sistema A.R.C. (Microgimnasia, Masaje Restaurador Corporal, Gravitoterapia)
- Homeopatía
- Reiki
- Reflexología
- Masaje Ayurvédico
- Cursos de Masaje Infantil
- Técnica Metamórfica
- Danza del Vientre
- Naturopatía
- Nutrición Preventiva y Terapéutica

- Coach Nutricional
- Dietética y Nutrición
- Flores de Bach
- Elixires de Minerales
- Elixires de Nueva Generación
- Constelaciones Familiares
- Cocina Natural
- Numerología
- Astrología
- Crecimiento Personal
- Técnica Nadeau

#### ¿Cómo trabajamos?

Ofrecemos diferentes actividades para mejorar tu bienestar físico, mental y emocional, aumentando a la vez la flexibilidad de tu musculatura y consiguiendo el tono adecuado de las articulaciones.

Son técnicas dirigidas a personas de todas las edades. También para jóvenes o niños que quieran o necesiten mejorar su condición física y, muy recomendable también para personas que practiquen deportes de competición, para conseguir un alto rendimiento físico.

El objetivo es reducir progresivamente dolencias corporales como dolores de espalda, dolores articulares, ciática, cefaleas..., mediante la reorganización del cuerpo, acercándolo hacia un ideal perfecto.

Todo esto se va consiguiendo con paciencia, disciplina y autoestima para uno mismo.

Se trata a los clientes en una o dos sesiones semanales de microgimnasia, técnica Nadeau, Yoga y Tai-chi, constelaciones familiares, cocina energética en grupo o bien en sesiones individuales de masaje restaurador, gravitoterapia, homeopatía, numerología, coach nutricional.

#### Análisis Restaurador Corporal

Denominado sistema ARC, cuyo punto de partida reside en los principios de *Françoise Mézières*, y creado en Barcelona a finales de los años 70 por *Antoni Munné*, ha sido constantemente actualizado y enriquecido con las aportaciones realizadas por su creador y colaboradores.

Es un sistema terapéutico de corrección corporal que parte del análisis estructural del cuerpo humano y su relación consigo mismo, con el entorno social y medio ambiental, englobando el análisis, la evaluación y tratamiento de disfunciones que afectan al sistema locomotor como conexión entre la forma, la estructura y la función del cuerpo humano.

Partiendo de la forma, estructura y función del cuerpo humano, el terapeuta en el sistema ARC realiza una evaluación global, investiga la causalidad individual y propone un tratamiento de las disfunciones que afectan al sistema locomotor con la finalidad de retornar a la morfología original del cuerpo.

Como decía Antoni Munné "La parte de atrás del cuerpo es un lugar desconocido. Es un espacio bastante ignorado de nuestra persona y que está situado fuera de nuestras posibilidades de percepción visual y táctil. A este lugar escondido de nuestro cuerpo lo denominamos, restrictivamente, espalda y es una verdadera caja de sorpresas."

¿Qué nos esconde y qué guarda este "detrás" que tantas preocupaciones genera, que tantas incomodidades nos da, que incluso nos pone enfermos? Lo que ocurre es que este detrás misterioso está repleto de esfuerzos, de angustias, de ira, de frustraciones, de ansiedad, de rabia, de miedos, de inseguridades y de desamor, y es el lugar más alejado de nuestra conciencia".

Denominado sistema ARC, cuyo punto de partida reside en los principios de *Françoise Mézières*, y creado en Barcelona a finales de

los años 70 por *Antoni Munné*, ha sido constantemente actualizado y enriquecido con las aportaciones realizadas por su creador y colaboradores.

Es un sistema terapéutico de corrección corporal que parte del análisis estructural del cuerpo humano y su relación consigo mismo, con el entorno social y medio ambiental, englobando el análisis, la evaluación y tratamiento de disfunciones que afectan al sistema locomotor como conexión entre la forma, la estructura y la función del cuerpo humano.

Partiendo de la forma, estructura y función del cuerpo humano, el terapeuta en el sistema ARC realiza una evaluación global, investiga la causalidad individual y propone un tratamiento de las disfunciones que afectan al sistema locomotor con la finalidad de retornar a la morfología original del cuerpo.

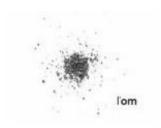
Como decía Antoni Munné "La parte de atrás del cuerpo es un lugar desconocido. Es un espacio bastante ignorado de nuestra persona y que está situado fuera de nuestras posibilidades de percepción visual y táctil. A este lugar escondido de nuestro cuerpo lo denominamos, restrictivamente, espalda y es una verdadera caja de sorpresas."

¿Qué nos esconde y qué guarda este "detrás" que tantas preocupaciones genera, que tantas incomodidades nos da, que incluso nos pone enfermos? Lo que ocurre es que este detrás misterioso está repleto de esfuerzos, de angustias, de ira, de frustraciones, de ansiedad, de rabia, de miedos, de inseguridades y de desamor, y es el lugar más alejado de nuestra conciencia".

# CENTRE DE SALUT SOMLOM ZERO BALANCING

## ONA DAUSÀ i RIU





#### CENTRE DE SALUT SOMLOM

Oratge 11, - 08461- SANT ESTEVE DE PALAUTORDERA (Barcelona)
Telf. 93 848 20 73
info@somlom.com
www.somlom.com / www.zerobalancing.es

El CENTRE DE SALUT SOMLOM es la sede de la Escuela de ZERO BALANCING en España.

#### ONA DAUSÀ I RIU

Enfermera desde 1982, se especializó en relación de ayuda y gestión emocional en 1987. Empezó a trabajar en acompañamiento en procesos de final de vida y asesoramiento a enfermos y familiares. En el año 1997 se diplomó en Zero Balancing en Cornwall, Inglaterra. Durante el 2004 se convirtió en la primera profesora de Zero Balancing en España. Su centro, el Aparthotel de Salud l'Om se convirtió en la primera escuela de Zero Balancing del país. Desde 2005 ha asistido a distintos cursos de reciclaje con otros profesores de Zero Balancing de todo el mundo, en Gaunt (Inglaterra) y Gais (Suiza).

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

- Empezar a tratarnos mejor a nosotros mismos, reconociendo que somos personas maravillosas que a menudo FUNCIONAMOS mal.
- Entender que somos un cuerpo físico, mental emocional y espiritual, y lo que afecta a cualquiera de estos cuerpos repercute en los demás.
- Cuidarnos, cuidando nuestras partes: Física (alimentación, deporte, sueño, eliminación...). Mental (limpiar creencias malsanas, reducir el juicio, la crítica, la comparación...). Emocional (conociendo, curando y aprendiendo a usar bien las emociones, curando heridas del pasado, vaciando soltando y fluyendo en la vida cotidiana, uniendo nuestro adulto amoroso interno con nuestro niño interior). Espiritual (teniendo un tiempo y un espacio para encontrarnos con nosotros mismos, cultivando nuestra necesidad de pertinencia y contribuyendo al mundo —ayudando, compartiendo o colaborando con los demás-)
- Relajarnos sabiendo que la vida SE APRUEBA CON UN CINCO: Siempre tendremos la oportunidad de seguir mejorando, y habrá aspectos de nuestra vida que no aprobarán. Normalmente en eso será donde los demás puedan completarnos, enseñándonos a pedir, a ser humildes y a ofrecer reconociendo nuestros valores.

#### CENTRE DE SALUT SOMLOM

En el *Aparthotel de Salud L'Om* se ubica la primera escuela y sede oficial de Zero Balancing en España. Situado en el tranquilo municipio barcelonés de Sant Esteve de Palautordera, al pie del Parque Natural del Montseny (declarado reserva de la biosfera por la UNESCO), se encuentra a 50 km de Barcelona y de Girona.

El centro cuenta con 8 apartamentos o estudios en régimen de apartotel, construidos con madera natural y siguiendo criterios de arquitectura sostenible. Disponen de cocina totalmente equipada, baño con ducha de hidro-masaje, calefacción y aire acondicionado, WIFI gratuito, televisión e hilo musical. Produce gran parte de la propia energía que consume, utilizando técnicas de energías renovables.

El centro dispone de un amplio abanico de tratamientos wellness y terapéuticos, entre los que destaca el Zero Balancing, técnica que, por su importancia, explicamos más detalladamente a continuación.

#### EL ZERO BALANCING

El Zero Balancing es un sistema terapéutico creado por el *Dr. Fritz Frederick Smith*, enfocado en equilibrar la energía de la persona con su estructura corporal. El *Dr. Smith* se licenció en medicina en 1955 en la especialidad de cirugía ortopédica y traumatológica, lo que le aportó un gran conocimiento de la estructura corporal. Posteriormente se doctoró en medicina, profundizando en los conceptos de anatomía, fisiología y estructura. En 1972, gracias a la apertura de Estados Unidos hacia la China, conoció la acupuntura y la medicina china. Se graduó y doctoró en acupuntura, profundizando en los conceptos orientales de energía y curación. Eso le permitió unir ambos campos (científico occidental y energético oriental), observando que son realmente complementarios. En todo existe a la vez energía y estructura, tal y como ha demostrado la ciencia recientemente al descubrir la llamada "partícula de Dios", que demuestra que en la partícula (masa-estructura) existe vibración (energía).

Smith observó que la enfermedad se manifiesta como un desequilibrio. A medida que iba practicando, se dio cuenta que al aplicar sobre el cuerpo un fulcro (un punto de apoyo mantenido de forma estática, con una fuerza constante, limpia y ordenada), en un lugar determinado donde se palpaba energía contenida (en forma de tensión, contractura, dolor...), el cuerpo respondía a este fulcro, tomándolo como punto de referencia alrededor del cual la energía del cuerpo antes contenida, también se reorganizaba. Así fue definiendo un protocolo determinado, para poder trabajar todo el cuerpo de la persona y acompañarla hacia su equilibrio funcional óptimo.

Sabemos que el esqueleto del ser humano es cruzado por un canal principal de energía (la fuerza de la gravedad) que lo atraviesa desde la coronilla del cráneo hasta los pies. El hueso el es gran canalizador de esta energía, por lo que será principalmente el territorio del Zero Balancing.

Las herramientas que utiliza el profesional de Zero Balancing son: Atención, Presencia, Tacto en sus manos: consciente, respetuoso y reparador.

Seguimos un protocolo determinado. La sesión se hace con la persona vestida, y empieza con la persona andando, para que tome conciencia de su manera de andar y de conectarse con el suelo. Esto le servirá de punto de referencia para poder valorar cualquier diferencia cuando baje de la camilla. Luego, sentada en la camilla (ya no toca de pies al suelo, pero mantiene la postura erguida), valoraremos la cintura escapular, la rotación de los hombros y la cintura pélvica. Se estirará en la camilla boca arriba y empezaremos aplicando un fulcro de media luna en los pies: recogiendo desde los pies el peso de las piernas, nos conectaremos con todo el cuerpo recogiendo el decaimiento del tejido blando a través de un suave estiramiento y, desde ese punto aplicaremos un estiramiento mayor, limpio, claro y mantenido para que en ese nuevo espacio el cuerpo pueda empezar a reorganizarse.

Así empezaremos a evaluar todo el cuerpo, empezando por la zona sacro-ilíaca y la espalda inferior, entrando con suavidad las manos por debajo del cuerpo del cliente y aprovechando el peso de la misma persona para palpar la diferencia entre un punto y otro. Al reevaluar donde encontremos energía contenida en cualquier forma (tensión, dolor, calor...), aplicaremos un fulcro y seguiremos por la cadera, los pies, la espalda superior, las cervicales, los brazos, y recolocaremos el cuerpo sobre la camilla, con medias lunas en cráneo, tórax, pelvis, rodillas y pies. Desconectaremos de forma clara y limpia.

Esta técnica se basa en una relación de plena confianza entre el cliente y el *zerobalancista*. No hay intención ni invasión. Es el cuerpo del cliente que nos indica dónde tiene la energía contenida. Nosotros no juzgamos si ha hecho un mal gesto, si es de contención emocional, si

hay una causa determinada para esa energía contenida; ponemos un punto de referencia más claro limpio y organizado, dándole al cuerpo una oportunidad de cambio que aceptará y aprovechará a su medida. Normalmente, al bajar de la camilla las personas se sienten mucho más relajadas y serenas.

Zero Balancing, al establecer un balance óptimo entre la estructura y la energía está indicado:

- Para prevenir y aliviar síntomas físicos y/o mentales.
- Para mejora la capacidad de manejar el estrés.
- Al organizar campos vibratorios, favorece la experiencia de bienestar y a la vez facilita un mayor equilibrio entre posturas.
- Cuando se busca bienestar, equilibrio y relax para tomar conciencia del propio cuerpo y de uno mismo.
- Cuando falta armonía entre la persona y su cuerpo para actualizar la propia potencia.

No es un sistema de diagnóstico sino de apoyo y equilibrio, que ofrece una oportunidad de cambio, por lo que puede ayudar:

#### En dificultades estructurales:

- Dolor: Cualquier tipo de dolor osteoarticular o músculo esquelético
- Dolor residual tras fractura, cirugía o accidente.
- Contracturas. Tensión. Agarrotamiento
- Dificultad de movimiento.
- Fracturas, para ayudar a su recuperación funcional.

#### En estrés físico y/o emocional:

- Ansiedad, depresión, elaboración de un duelo por perdida, separación, abandono...
- Saturación, irritabilidad emocional, agotamiento hipersensibilidad, estrés...
- Falta de concentración, insomnio, nerviosismo...
- Como apoyo en épocas de cambio
- Como coadyuvante en tratamiento psicológico.

## **CENTRE MANDALA**

## CARME ESQUÉ





Ctra. de Sitges, 85 -08810- SANT PERE DE RIBES (Barcelona) Telf.: 34 938 961 103

E-mail: info@centremandala.com / Web: http://www.centremandala.com Consulta privada: C/ Ginebre, 19 (Pineda Park) – SANT PERE DE RIBES Telf.: 34 687 731 510 / E-mail: carmen.esque@gmail.com

#### CARME ESQUÉ FELIP

Nació en Maldà (Lleida) y se dedica desde hace 30 años al trabajo con terapias naturales.

Empezó su trayectoria en Verona, Italia, donde recibió su primera formación de Shiatsu. Después fue incorporando más técnicas en Barcelona, como Reiki, Reflexología Facial y Podal, CosmoFacial, Reconexión, Biomagnetismo y Biomagnética.

Desde pequeña sintió su conexión con la energía universal y su vida refleja su búsqueda de mejoría personal para poder transmitir esta conexión en beneficio de sus pacientes. Durante muchos años ha trabajado y desarrollado el aspecto de la conciencia en su vida y sus terapias hasta el punto que hoy la concienciación del paciente sobre sus síntomas es una parte elemental en su trabajo. En los últimos años ha descubierto una sensibilidad especial que le permite conectar con las causas del malestar de su paciente, permitiéndole tener un conocimiento más profundo de la situación de la persona y a una mejoría más rápida.

"El contacto hecho con amor y conciencia, te da las alas para llegar a tu corazón"

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Vivimos inevitablemente en medio de varios interferentes para nuestras células y para nuestra salud, que nos desequilibran. Cuando nuestros antepasados estaban más alineados con la naturaleza, a nosotros nos ha tocado vivir alejados de ella. Nos desequilibran las emociones, la alimentación (que no lleva nutrientes que antes había, y sí sustancias que no deberían estar), las ondas (torres de alta tensión, telefonía móvil), el aire que respiramos... Como seres en proceso de tomar conciencia y con falta de sentirnos alineados con el universo, estos interferentes nos traen un tipo de energía que bloquea a la nuestra propia, promoviendo un desequilibrio energético y fisiológico.

Por eso, un primer paso consiste en cuidar la alimentación. A veces basta observar lo que uno come, pero en otras es necesario consultar con un especialista que nos aconseje una dieta equilibrada. Respecto a las interferencias por ondas, intentar evitar, dentro de lo posible, el uso de aparatos contaminantes por ondas y usar materiales que pueden proteger de los efectos negativos (protectores específicos, gemas, piedras preciosas etc.). Otro factor para tener una salud superior es el sano control de las emociones. El reto consiste en intentar buscar las prioridades de cada uno, eligiendo lo que es necesario para uno y no dejarse llevar sin más por el estrés. No se trata tanto de controlarlas, sino de tomar consciencia de ellas porque son buenas y necesarias, pero nos complican la vida cuando son ellas que nos controlan. Un paso más es dejarse trabajar con cualquier terapia para hacer fluir la energía propia, sea masaje, meditación o cualquier otra.

Lo más difícil e importante será, no obstante, la suma de todo lo anterior, y trabajar el conocimiento de uno mismo, porque conocerse mejor a sí mismo ayuda a encontrar el verdadero equilibrio.

#### **CENTRE MANDALA**

El Centre Mandala se fundó en el año 2003. Su propósito es reunir bajo un mismo techo diferentes opciones enfocadas al cuidado de la salud. Es un espacio luminoso, amplio y tranquilo, decorado teniendo en cuenta las pautas del feng-shui. Dispone de amplias salas, dotadas de aire acondicionado y calefacción, donde semanalmente se ofrecen clases de Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Danza del Vientre para niñas, jovencitas y adultas, Pilates, Tai-chi y Chi-Kung, Musicoterapia y Relajación para niños/as, Bioenergética, Reiki, Meditación y Yoga para niños/as, contando además, con un amplia oferta de terapias holísticas como Flores de Bach, Quiropráctica, Rebirthing, Técnica Aldelan, Hipnosis Terapéutica, Geocromoterapia y Kinesiología, para dar descanso, bienestar y atención al usuario/a de forma completa y armónica, administradas por excelentes profesionales expertos en cada una de esas técnicas, algunas de las cuales explicamos más adelante.

En nuestra cafetería se pueden degustar deliciosos platos frescos y sanos cuidadosamente elaborados por *Al Natural Café*. Tranquila y acogedora, es un amplio espacio con un patio exterior cariñosamente decorado con jardineras, árboles y plantas aromáticas. Al mediodía, de lunes a sábado, se pueden degustar platos internacionales y vegetarianos. También contamos con una tienda especializada en productos de alimentación biológica y natural, ofreciendo un amplio surtido de verdura y fruta ecológica de temporada, cosmética y higiene natural, fitoterapia, productos macrobióticos, productos para intolerancias alimentarias libres de lactosa y gluten, libros de cocina y crecimiento personal, inciensos, música y material de feng-shui.

Las actividades que ofrecemos durante el año son de carácter gratuito. Durante ese tiempo se recogen donativos y, al final de la temporada, el total se destina a un proyecto social, educativo, medioambiental o de salud que el centro apoya. Hasta la fecha hemos colaborado con el *Projecte Jovial* (2004), *ACTUA*. Asociación de personas que vivimos con *HIV/Sida* (2005), *Associació de Fibromialgia del Garraf* (2006), *El Racó de las Dones/Mujeres de Colombia* (2007), *Maderas Nobles de Sierra del Segura y Fundació Joan Petit* (2008), *Greenpeace España* (2009), *Bodhicharya Catalunya* (2010) y *Amnistía Internacional Cataluña* (2011).

- Biogmanetismo y Biomagnética: Permite, a través del diálogo celular (kinesiología holística), escanear la enfermedad hasta llegar a la fuente. Es un modelo etiológico (busca la causa) y una potente herramienta de trabajo que nos permite detectar virus, bacterias, hongos, parásitos, disfunciones..., existiendo luego la posibilidad de equilibrar, trabajando con imanes de dos polaridades, los desequilibrios o patologías que han provocado la aparición de dichos patógenos. Es una técnica sencilla no invasiva, pues sólo expone el cuerpo a campos magnéticos. Es eficaz y no se necesitan muchas sesiones (dependiendo de la patología y la cronicidad del problema).
- Reflexología facial: Nuestro rostro comprende más de 500 puntos interconectados con todo el cuerpo. La reflexología facial, una técnica moderna que tiene sus raíces en la medicina oriental, permite tratar estos puntos, actuando sobre la totalidad del sistema nervioso. Los métodos que utiliza esta eficaz técnica de tratamiento han pasado por largos tiempos de investigación y por una metodología combinada de la medicina oriental, las técnicas primitivas de los aborígenes e investigaciones modernas de neuroanatomía. Se puede decir que la reflexología facial es una combinación de la zonaterapia y la reflexología actualizada a través de observaciones neurológicas.
- Reflexología podal: Esta técnica holística busca el equilibrio general del cuerpo mediante la adecuada circulación energética en los órganos. Es una de las terapias más antiguas que se conocen. Con ella no se pretende reemplazar ningún tratamiento médico, por el contrario, es un complemento al servicio de todos. Para ello, el reflexólogo debe tener sólidos conocimientos de las bases fisiológicas, anatómicas y neurológicas que le permitirán llevar a cabo su función de forma. ¿Por qué es eficaz? El sistema nervioso funciona como una red en el interior de nuestro organismo, transmitiendo sensaciones hacia la médula espinal y cerebro, que actúan como centros integradores, como si fuesen "servidores centrales", en donde se procesa la información recibida en otras zonas. Así, a través de unas zonas y puntos en los pies podemos estimular todo el organismo.
- Cosmofacial: Cosmofacial es ir más allá de lo que actualmente se

conoce en estética. El objetivo es solucionar y equilibrar, no solo anomalías en la piel, sino en todo el organismo y, de esta forma remodelar la vida mental, emocional y física de la persona, elaborando un programa de estimulación de puntos en el rostro, particular y único para cada cliente, sincronizándolo con la música, el color, los aromas, los minerales y vegetales, en total equilibrio, armonía y belleza.

- **Reiki:** Es un sistema de armonización natural que utiliza la "energía vital universal", para tratar enfermedades y desequilibrios físicos, mentales y emocionales. *Mikao Usui* (monje zen japonés), fue quien afirmó haber redescubierto esta técnica de sanación milenaria, tras alcanzar satori (estado máximo de iluminación y plenitud) durante un retiro espiritual en 1922, aunque no existe constancia alguna de la existencia del reiki anterior a esta fecha. La forma de trabajar es la imposición de manos en los chakras de nuestro cuerpo.
- Reconexión: En su origen, los meridianos de nuestro cuerpo estaban conectados a la red que rodea el planeta: las líneas estaban concebidas para prolongarse y conectarse a una red más grande que nos une al universo entero. Hemos estado desconectados de estas líneas autocurativas en un periodo de nuestra historia. La Reconexión® es el proceso de reconexión con el Universo que activa de nuevo estas líneas y nos reconecta con la plenitud del universo y de nuestro Ser, a través de las nuevas frecuencias que están llegando al planeta, de un ancho de banda totalmente nuevo. La realidad de su existencia y los cambios que produce se han demostrado claramente en laboratorios científicos.
- Shiatsu: Este antiguo arte terapéutico oriental utiliza el poder del contacto y la presión de los dedos y las palmas de las manos sobre puntos relacionados con el sistema nervioso central y autónomo, así como en puntos y canales de acupuntura, para liberar las tensiones y bloqueos del cuerpo, reequilibrar la energía del organismo y estimular nuestra capacidad de autosanación. Recomendado para dolencias físicas (musculares, digestivas, nerviosas, menstruales, etc.), estados de inestabilidad emocional (depresión, ansiedad, estrés,...), falta de vitalidad y energía, o trastornos del sueño...

# CENTRO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS GABELO

## ANTONIO R. REY IGLESIAS





#### CENTRO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS GABELO

Avda. De Santiago 15, entlo. 32001- OURENSE C/ Curros Enriquez 17, 1° 27500 - O CARBALLIÑO Telfs. 988213434 - 988275098

Webs: www.terapiasalternativasgabelo.com www.acuarioterapia.com

El Centro de Terapias Alternativas Gabelo está dirigido por

#### ANGELES FILGUEIRA MENDEZ y ANTONIO R. REY IGLESIAS

Geli y Antonio somos dos profesionales dedicados en cuerpo y alma a poner nuestro conocimiento, nuestras técnicas y nuestra intención a disposición de nuestros clientes para ayudarles a que recuperen un óptimo estado de salud física y/o mental, y puedan optar a elevar su bienestar guiándoles hacia un estado de salud superior.

Trabajamos desde el paradigma de la visión holística del Ser, siendo conscientes de que una lesión o daño corporal siempre tiene un origen mental, y un desequilibrio mental siempre nace de un desequilibrio espiritual.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Hablar de "salud superior" es ir más allá de un bienestar físico, mental y social, pues para alcanzar dicho estado debemos ser plenamente conscientes de los procesos internos que hemos utilizado, es decir, tener plena certeza de qué programación neurolingüística nos ha permitido obtener dicho resultado. Toda programación surge desde la creación de una o varias estrategias mentales, fruto de un pensamiento consciente o de un proceso subconsciente.

Una estrategia personal correctamente desarrollada desde un estado consciente se convierte en "UN CAUCE DE PAZ Y ARMONIA".

El primer paso para disfrutar de dicho CAUCE es definir de forma clara, concreta y especifica, cuál es la finalidad de nuestra estrategia, es decir, "DEFINIR EL OBJETIVO", imaginando con todo tipo de detalles cómo va a ser el Océano al que yo quiero llevar mi cauce.

En segundo lugar debemos "CREAR UN MANANTIAL DE RECURSOS", es decir, elevar el nivel de aquellas habilidades que vamos a necesitar, despertar nuestras actitudes mas sensatas, reconvertir las creencias que nos limitan en creencias que nos impulsen, y establecer una sólida base de valores positivos y constructivos.

El tercer paso es "DISEÑAR UN CAUDAL APROPIADO DE ACCIONES", las cuales impulsadas a través de nuestros recursos van construyendo diariamente nuestro cauce.

Una vez que tenemos el objetivo definido, la estrategia desarrollada, los recursos activos y las acciones diseñadas, necesitamos ACTUAR, esto es plasmar nuestra creación en hechos reales.

Por supuesto que a partir de ese momento es cuando comienzan a surgir dudas e indecisiones, las cuales nos pueden desviar de nuestra estrategia. Esto es completamente normal, pues el diseño mental lo hicimos en un momento concreto y el desarrollo sucede en un tiempo

distinto, por lo que pueden surgir pequeños imprevistos. Para solventar con éxito dichos inconvenientes es importante recordar el "grado de compromiso para con nosotros mismos" y "PERMITIR LA MANIFESTACION DE NUESTRO SENTIDO COMUN", de manera que podamos resolver dichos imprevistos de un modo sensato y en perfecta consonancia con nuestra programación.

total Por último debemos asumir responsabilidad con "NUESTRA META SIEMPRE ES EL **RESULTADO** DF. NUESTRAS ACCIONES", si dicho resultado es satisfactorio el triunfo nos servirá para aumentar nuestra sabiduría y, si por contra, el resultado está alejado de nuestras expectativas también aumentará esta sabiduría, pues nos permitirá descubrir una falta de recursos, una acción equivocada, o un temor que obnubila nuestro sentido común.

Cada una de nuestras acciones, por pequeña que sea, sigue las pautas descritas y la única manera posible de mejorarlas o cambiarlas es actuando sobre la programación que tenemos grabada en nuestra mente.

Debo decir, por descontado, que existen pequeños secretos de un valor incalculable que nos facilitan los cambios sobre nuestra programación; uno de los secretos más importantes, que además nos permite disfrutar del entorno de forma saludable, es saber utilizar adecuadamente nuestra posición ocular o visión inteligente. Si alzamos nuestros ojos hacia el firmamento, el cielo, las copas de los árboles o cualquier elemento natural rico en colorido, despertamos en nuestros procesos mentales la riqueza de la creatividad, minimizamos nuestros diálogos internos y enriquecemos nuestra mente con sensaciones agradables que nos predisponen a despertar emociones enriquecedoras.

Otro de los secretos relevantes es buscar el apoyo o tratamiento de profesionales que nos trasmitan energía, bien a través de su voz, sus frases, o sus manos, elevándonos el nivel de vibración de nuestras células y reestableciendo el equilibrio entre el YIN Y EL YANG. Dicho profesional lo identificamos y diferenciamos del resto

porque se trata de personas estables, seguras de si mismas, certeras en sus tratamientos y enérgicas en sus proyecciones.

Cierto es que la solución a nuestros conflictos siempre habita en nuestro interior, pero para aplicarla es imprescindible traerla a nuestra consciencia, y en la mayoría de las ocasiones necesitamos que nos guíen, nos orienten o nos ayuden a relajarnos, permitiendo que desaparezcan o se alivien aquellas tensiones que limitan la manifestación de nuestros propios recursos.

# CENTRO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS GABELO

En nuestro centro disponemos de los siguientes servicios:

#### • SALUD CORPORAL:

- ° QUIROMASAJES
- ° REFLEXOLOGIA
- ° IONIZACIÓN

#### Masaje manual

Más allá de las definiciones convencionales acerca del Masaje, nosotros definimos la terapia manual que practicamos como "el arte de crear en el cliente un estado natural de bienestar y movilidad funcional en un ambiente relajante que le permita recibir con plenitud todos los beneficios de la terapia".

Nuestra sala de masajes goza de una armonía cromática conseguida a través de una aerografía en techo y paredes para que el cliente pueda esparcir su mente desde el primer instante en que entra en la cabina de masaje, recibiendo de forma inmediata los beneficios de paz

que enviará un mensaje de relajación a todo su organismo de una forma natural lo cual le permitirá aprovechar con plenitud toda la energía que trasmiten manos de la masajista.

#### • SALUD EMOCIONAL:

- ° PROGRAMACIÓN NEURO LINGÜÍSTICA ®
- ° TERAPIA INDIVIDUAL. GRUPAL Y EMPRESARIAL
- ° TERAPIA BREVE PARA ELIMINAR HÁBITOS (Tabaco, alcohol, drogas...).
  - ° COACHING PERSONAL, PROFESIONAL Y DEPORTIVO

#### Programación neurolingüística (PNL)

Es el estudio de los procesos mentales con el fin de obtener un modelo formal y dinámico de cómo funciona la mente y la percepción humana. La PNL intenta definir patrones (o «programas») directos sobre la conducta humana relacionados con el lenguaje, ayudándonos a crear nuevas estrategias de pensamiento y a comprender nuestros procesos mentales y cognitivos que hay detrás de toda conducta.

#### Acuarioterapia ®: Básica y Avanzada.

Es una terapia de innovadora cuya creación está basada en técnicas de PNL que se desarrollan en una sala acondicionada con un ACUARIO ESPECIFICO. Indicada especialmente para estados de stress, hiperactividad, ansiedad, insomnio y, en general, para todos los estados alterados relacionados con el sistema nervioso central, complemento ideal como paliativo en los dolores crónicos y agudos, así como estimulante en estados de deficiencia inmunitaria. Asimismo permite el desarrollo de la capacidad visual, estimulación de la creatividad y perfeccionamiento de la audición.

Todos sus beneficios se disfrutan desde la primera sesión, y sus efectos mentales suelen tener una permanencia media entre 10 y 20 días.

# **CENTRO NIRVANA**

## **JUN SIK HAN**





MADRID - C/ Arenal, 21, 3-Dcha. Telf. 697 195 940

www.centro-nirvana.com www.vencealcancer.org

El Centro Nirvana lleva más de 30 años tratando pacientes desde un criterio naturista y una visión holística, utilizando diversas técnicas, entre ellas la Medicina Tradicional China, Acupuntura, Fitoterapia, Dietoterapia, Masaje, Fisioterapia, Naturopatía, Reflexología podal y flores de Bach.

Desde nuestro comienzo, el objetivo que hemos seguido ha sido siempre tratar la enfermedad actual, pero cuidando también de que, una vez recuperada la salud, ésta se mantenga a lo largo de los años. Aconsejamos a nuestros pacientes para que tomen consciencia de su salud, de forma que puedan cuidar de ella cuando están sanos, desde la prevención. Es decir, apostamos por fomentar pacientes que no acuden automáticamente a unas pastillas de alivio rápido cuando tienen un dolor, sino a buscar y comprender su origen, fomentar una consciencia de salud natural y un poco más autónoma.

En nuestro centro desarrollan su actividad profesional

#### ANDREA MONROY CALERO

Licenciada en Medicina, Master en Acupuntura y Moxibustión, docente en Instituto Superior de Medicinas Tradicionales.

#### JUN SIK HAN

Titulado en Acupuntura y Moxibustión, titulado en Dietoterapia, Miembro de la Societat d'Acupuntors de Catalunya y de la Asociación Profesional de Medicina Tradicional China, Acupuntura y Moxibustión, y acupuntor de la Asociación Española de Medicina Natural contra el Cáncer, Sida y Drogadicción AEMN.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Nuestro organismo nos está dando continuamente información sobre su estado. A veces puede tratarse de una ligera sensación de pesadez, gases o ruidos intestinales después de comer; otras puede ser por la dificultad para conciliar el sueño o por despertares durante la noche; en ocasiones se da un regusto amargo en la boca o una sed que luego no dan ganas de beber mucha agua; también puede ser irritabilidad, sentimiento de tristeza, dificultad para tomar decisiones o un llanto sin explicación.

Todas estas manifestaciones son maneras que nuestro cuerpo tiene para comunicarse con nosotros y, sin embargo, muchas de ellas no son percibidas por la mayoría de las personas. Se podría decir que en general no se les presta mucha atención. Aun así, hay una información que prácticamente todos entendemos rápidamente: el dolor. Cuando el cuerpo nos da esta información es cuando la mayoría de las personas prestan atención a su organismo, y acuden frecuentemente a un doctor o terapeuta.

El terapeuta tiene la función de investigar e interpretar esta información. Se podría entender como el trabajo de un intérprete, solo que en lugar de ser entre dos personas que hablan distintos idiomas, se trata de una persona y su organismo.

Si la traducción del terapeuta es afinada, se puede llegar a entender qué ocurre y, por tanto, preveer el desequilibrio que se está produciendo. A modo de ejemplo, la función del terapeuta se podría comparar con la de un inspector de seguridad en un edificio. Si el concepto de salud en este caso fuese la integridad del edificio ante posibles incendios, el terapeuta mandaría al usuario comenzar a tomar ciertas medidas e inspeccionar el edificio regularmente ante cualquier signo sospechoso o peligroso. Ver si el tendido eléctrico está bien conservado, los materiales y stock están bien almacenados, que no hay obstrucciones en las salidas de incendios, si hay tuberías de gas en mal estado, si el equipamiento anti-incendio está chequeado, etc.

Esta sería la función del terapeuta. Ver un riesgo y recomendar ciertas medidas para evitar el accidente. Desde mi punto de vista, me gusta entender esta visión como la del "terapeuta diplomático".

Sin embargo, el concepto moderno de salud y enfermedad difiere bastante de esta visión, puesto que es más común que uno busque ayuda de un doctor solamente cuando ya ha visto el fuego.

El valor aquí está en evitar un fuego, porque una vez producido éste, a pesar de todas las medidas que tomemos entonces, habrán quedado inevitablemente un daño. Muchas veces este daño es reemplazable, pero otras muchas no.

Desde mi punto de vista, una vez que se ha producido el fuego, el terapeuta diplomático, se convierte en el 'terapeuta militar'. En este punto el médico frecuentemente tiene que comenzar un largo proceso, con una serie de maniobras de manera sistemática, para resolver la situación. Exámenes, maquinaria y alta tecnología, tablas de clasificación, tiempos de espera, armamento químico, protocolos de actuación, seguimientos, documentación, monitoreamiento, costes...

Tanto para bien como para mal, parece que en la actualidad predomina la cultura de los médicos militares. Nuestra visión en *Centro Nirvana* es, por lo tanto, adecuada para la demanda, y por ello trabajamos de la manera 'militar', aunque lo hacemos con el espíritu del 'terapeuta diplomático'.

#### CENTRO NIRVANA

Nuestro centro nace de la mano del *Dr. Han Dong Kyu* hacia 1980, en Madrid, donde, después de un largo tiempo de investigación por Corea y Sur América sobre las diversas sustancias naturales contra el cáncer, decide establecer la primera consulta.

Desde entonces la línea de tratamiento y experiencia se ha desarrollado fundamentalmente alrededor de pacientes de cáncer.

Los casos que se han tratado han sido muy diversos, siendo cada cáncer muy diferente de un paciente a otro. Para una misma enfermedad, caminos muy diferentes.

En la actualidad, el centro es llevado por *Han Jun Sik*, hijo del *Dr. Han*, quien continúa con la labor contra el cáncer con medicina natural

El tratamiento en pacientes con cáncer consiste en una combinación de cuatro elementos principales:

- Laetril, amigdalina o vitamina b17. Esta se extrae de manera natural y se puede administrar de manera oral o inyectada intramuscularmente. Normalmente esto marca el comienzo de un procedimiento de varios meses marcado por la creación de un absceso y supuración de varios meses de duración.
- Farmacopea. Se trata de un gran número de sustancias obtenidas principalmente de plantas, semillas, raíces y minerales. Muchas de ellas comunes a la medicina tradicional china, aunque muchas otras son de investigación propia. Todos estos compuestos son producidos en forma de píldoras, que se toman oralmente.
- Acupuntura y moxibustión. Según el síndrome del paciente, se aplican diferentes ciclos de acupuntura para ir regulando los desequilibrios específicos de la persona. Además se trata de esta manera los diferentes síntomas que se manifiesten. La moxibustión es utilizada en muchos casos por su acción hipertérmica, lo cual contribuye al control del crecimiento de los tumores.

- Dietoterapia. La alimentación la consideramos una base fundamental para cualquier condición. Si bien puede que no sea una herramienta de impacto para casos de cáncer, sí que se podría decir que un tratamiento para la salud no sería completo sin tener en cuenta este aspecto. Hacemos hincapié en el aumento del pH, la prevención de radicales libres, la regulación del sistema digestivo y la tonificación del Qi (energía).
- Actividad física. Este es uno de los aspectos donde frecuentemente encontramos dificultad. La activación del cuerpo significa la movilización de Qi, lo cual es necesario para que las funciones de nuestro organismo se den adecuadamente.

Otros elementos como una correcta gestión de las emociones y los pensamientos, la respiración, algunos procesos de detoxificación, la gestión del estrés, etc., podrían incluirse como parte del tratamiento para recuperar la salud. Estos aspectos pueden ser tenidos en cuenta durante el tratamiento clínico y, en caso necesario, buscando el apoyo de otros profesionales.

Este tratamiento ha mostrado ser beneficioso en la mayoría de casos de cáncer, tanto aplicado de manera conjunta a métodos oficiales, como la quimioterapia, o como tratamiento integral por sí solo.

La línea de trabajo actual consiste en continuar difundiendo la medicina natural como un modelo eminentemente legítimo y eficaz para la gran mayoría de enfermedades para las que la medicina oficial no tiene respuesta, al mismo tiempo que se intenta instaurar una visión mucho más preventiva para la salud.

# CENTRO QUIROPRÁCTICO NILSSON

## SHARON NILSSON DC





## Centr Quiropráctico Nilsson

Teléfono Centro en AL FAZ DEL PÍ: 965889303 Teléfono Centro en BENIDORM: 965865391

http://www.centroquiropracticonilsson.com info@centroquiropracticonilsson.com www.facebook.com/Quiropractico.Nilsson www.twitter.com/togglemeister

#### DRA, SHARON NILSSON DC

Directora del CENTRO QUIROPRÁCTICO NILSSON, fundado en 1991 en Alfaz del Pí, Alicante, y con una segunda consulta en Benidorm.

Licenciada en Quiropráctica por la Universidad de Wales, Reino Unido y McTimoney College of Chiropractic, Oxfordshire, Reino Unido.

Miembro del General Chiropractic Council (UK), McTimoney Chiropractic Association, United Chiropractic Association (UK), International Chiropractic Paediatric Association (EE.UU), International Chiropractic Association (EE.UU) y Gonstead Clinical Studies Society (EE.UU).

Miembro fundadora del primer colegio bilingüe de Quiropráctica en el mundo: Barcelona College of Chiropractic (Barcelona).

Ejerce como Doctora en Quiropráctica cuidando de la salud de toda la familia junto con su marido *Johan Nilsson DC*. Ha realizado intervenciones en diversos medios de comunicación: televisión, radio y prensa.

# "MÁS AÑOS EN TU VIDA Y MÁS VIDA EN TUS AÑOS CON LA QUIROPRÁCTICA"\*

\*Título tomado del primer libro testimonial sobre casos quiroprácticos publicado en España. Autora: Lynn Macavenia

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

La quiropráctica se basa en una premisa fundamental: todos los seres vivos tienen una sabiduría innata que se manifiesta como el principio organizador de la vida. Nuestro cuerpo, increíblemente complejo y organizado es la expresión de esa inteligencia innata de la vida. Nuestra capacidad de curación que funciona para mantenernos sanos y curarnos si nos hemos lesionado o enfermado, es también reflejo de esa sabiduría.

Esa capacidad ha sido descrita filosófica, científica y religiosamente. Se le ha llamado "la sabiduría del cuerpo" o el "Dios interior", "inteligencia innata", "las lecciones recopiladas de la evolución", "la sabiduría de la naturaleza", "mecanismos"...

Una columna vertebral y un sistema nervioso sanos, funcionando a su máxima potencia, pueden ayudar a cualquier persona en cualquier momento de su vida. Sea cual sea tu edad o estado, una columna vertebral en buen estado es bueno para la salud.

El cuidado quiropráctico lleva años ayudando a familias enteras. Muchos clientes ven a su quiropráctico tanto como ven a su médico de cabecera. Esto resulta inteligente. El coste de cirugía sube, las reacciones adversas y/o secundarias de las drogas en los medios informativos. Las familias quieren estar seguras y buscan soluciones más naturales. Eligen la quiropráctica primero.

## CENTRO QUIROPRÁCTICO NILSSON

El *Centro Quiropráctico Nilsson* abre sus puertas por primera vez en 1991 en Alfaz del Pí. En 2006 *Johan Nilsson y Sharon Nilsson*, expanden la consulta, la cual pronto se convierte en un punto de reencuentro y bienestar para toda la Comunidad Valenciana. En 2010 inauguran el *Centro Quiropráctico Nilsson II* en Benidorm

Nuestra Misión en el *Centro Quiropráctico* Nilsson es: "Facilitar la reconexión entre el hombre espiritual y el hombre físico a través del cuidado quiropráctico y así revelar la potencia divina en cada ser individual."

En el *Centro Quiropráctico Nilsson* nos gusta que la gente tome responsabilidad propia por su salud, por lo tanto animamos a que se involucre toda la familia en el cuidado quiropráctico para que se entiendan mejor el camino hacia una plena salud en todos los miembros de la familia.

Hay más de 150 técnicas en la quiropráctica, por lo tanto hay una técnica para cada quien. A continuación exponemos algunos aspectos y propiedades de la Quiropráctica: que os pueden ser de utilidad:

**Subluxación Vertebral:** La subluxación vertebral es un conjunto de cambios funcionales, estructurales, o incluso patológicos, principalmente a nivel de la columna vertebral, que comprometen la función del sistema nervioso (interferencia), pudiendo influir en la actividad normal de otros sistemas del organismo y en consecuencia, en la salud.

Cuando una o más vértebras se desplazan de su posición natural en la columna, decimos que se encuentran subluxadas. La subluxación provoca una presión del nervio, o "nervio pinzado", que no transmite con normalidad la información entre el cerebro y el cuerpo. Si pisamos una manguera producimos un efecto parecido, nuestro pie impide que el agua fluya con suficiente presión. Esto quizá cause dolor e incomodidad. Sin embargo, siempre resultará una comunicación inapropiada de los impulsos del nervio vital (fuerzas vivas) hacia los órganos, células y tejidos. Esta situación lleva a disfunciones del cuerpo, mala salud, dolencias y enfermedades.

La evaluación, detección y corrección del complejo de subluxación vertebral se realiza por medio del uso de procedimientos quiroprácticos basados en la evidencia racional y empírica disponible

en la actualidad, siendo el Licenciado en Quiropráctica el único profesional preparado para su detección y corrección.

¿Qué hace el Quiropráctico para reducir o corregir las subluxaciones que se han encontrado?: El ajuste quiropráctico es el método para corregir o disminuir las subluxaciones. El Quiropráctico ajusta la columna vertebral con las manos, y en ocasiones con aparatos sencillos, para llegar a restablecer la comunicación en el sistema nervioso.

El ajuste es seguro para todas las edades, desde recién nacidos hasta personas de tercera edad. Es rápido y eficaz, permite cuidarse sin interrumpir demasiado la rutina diaria. El ajuste es preciso e indoloro, no consiste en manipular la columna sino en trabajar zonas muy específicas donde ocurren las interferencias nerviosas. El ajuste es agradable, transmite una sensación de bienestar y relajación. El ajuste tiene muchos beneficios, los cuales pueden experimentarse muy pronto.

El ajuste forma parte de la vida de millones de personas que han decidido cuidar de su salud.

**Causas de subluxación:** Las causas de subluxación espinal suelen estar relacionadas con estos tres factores:

<u>Trauma (Físico)</u>: La mayor parte de las causas físicas de la subluxación espinal pueden reunirse en este grupo: Macro-trauma cuando es un incidente como el parto, daño por deporte, accidente de tráfico; micro-trauma como las malas posturas en el trabajo, en el deporte o en el sofá, traumas de repetición, una masa muscular deficiente, o un desequilibrio muscular.

<u>Pensamiento (Mental)</u>: el estrés mental o emocional que como seres humanos todos sufrimos en niveles diferentes, sea crónico o agudo.

<u>Toxinas (Químico)</u>: Cada vez con más frecuencia en nuestra vida moderna nos confrontamos a una exposición de toxinas (en la casa, en el medio ambiente y en nuestra cadena alimenticia).

**El cuidado familiar:** El cuidado familiar empieza desde el principio. Los bebés también pueden beneficiarse cuando la madre recibe

cuidado quiropráctico durante el embarazo. Durante el periodo de gestación la madre experimenta un incremento de peso y cambios hormonales. Con el cuidado quiropráctico las madres informan de partos más fáciles.

Los neonatos, infantes y niños también pueden beneficiarse. ¡El proceso del parto puede ser la causa de la primera subluxación! Luego, aprenden a caminar, montar en bici o hacer deporte, lo cual puede producir dolores del crecimiento. Si se ignoran los problemas, pueden empeorar hasta que sean difíciles de corregir como adulto.

Estudios sugieren que los cólicos, los llantos, la falta de apetito, infecciones del oído o hábitos erráticos de dormir pueden ser señal de estrés espinal. Los ajustes quiroprácticos que se dan a los neonatos son muy suaves, y como regla general no se usa más presión de la que se usaría para probar la madurez de un tomate.

Los accidentes de tráfico, accidentes laborales y estrés cotidiano pueden producir subluxaciones. Chequeos quiroprácticos periódicos pueden resultar útiles. Muchos pacientes nos dicen que notan más energía, vitalidad y bienestar en general.

Las personas de la tercera edad también pasan por nuestro centro. El cuidado quiropráctico para ellos es de sentido común. Pueden ver cómo la estructura biomecánica de su columna vertebral puede afectar al sistema nervioso y su efecto sobre el funcionamiento corporal.

La quiropráctica después de cirugía espinal: El doctor en quiropráctica sabe cómo evitar aquellas zonas de la columna que hayan sido modificadas quirúrgicamente. Sin embargo, la cirugía suele causar inestabilidad encima o debajo del nivel de la cirugía, por lo que los ajustes pueden contribuir al equilibrio de la columna pese a estas modificaciones por cirugía.

La quiropráctica y osteoporosis: No importa la edad, tamaño o enfermedad: la quiropráctica puede ser útil para la salud. Una persona sin subluxación es siempre más sana que una persona con subluxación. Se considera siempre las necesidades de cada individuo.

# CENTRO SEVILLA COACHING

### HUMBERTO VARAS BOFILL Director





c/ Miguel Ángel Olalla s/n – 41010 – SEVILLA Telf. 678 777 204 www.sevillacoaching.com / info@sevillacoaching.com.

#### HUMBERTO VARAS BOFILL

Autodidacta, enfrentado a la necesidad de subsistir a través de la idea de que convivir de forma excelente es una opción alcanzable. Facilitador, Mentor y Formador en Coaching. Desarrollo de VIII Ediciones del Master en Coaching Integral. Ponente y Conferenciante de Coaching. Coach y facilitador en Coaching Personal. Consultor en Executive & Corporate Coaching para el desarrollo de la Excelencia en la Dirección, Liderazgo y Motivación de Personas y Organizaciones. Diseño e implantación de cursos de Coaching. Asimismo, me he formado en Coaching Ontológico y Estructural. Miembro de ICF Federación Internacional de Coaching. Creador de la visión del Coaching Integral en España, de su metodología y modelos de uso para personas que se dedican a ayudar a personas. Fundador de ADE Coaching, Asociación Española para la Difusión de la Esencia del Coaching, el Autoconocimiento, la Auto-filosofía y el Crecimiento Personal. Creador de la visión del Coaching Espiritual en España. Actualmente escribiendo un libro sobre Coaching Integral.

He dedicado los últimos años en hallar una forma para mantener la vivencia sin tensión en mi relación personal con la vida, con las personas y conmigo mismo. Actualmente dirijo un programa de formación en Coaching que facilita realizar un cambio personal. La posibilidad de observar desde una mirada complementaria que alivia el conflicto que surge cuando confrontamos la realidad que vivimos con la que nos gustaría que hubiera ocurrido, o simplemente cuando dejamos de sentir y pensar, que es posible acceder a crear una nueva realidad. Participo en proyectos con la intención de aportar un barniz que favorezca fomentar el bienestar y la felicidad, respetando la individualidad, el conocimiento y filosofía de la persona.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Puede aprender a aplicar coaching usted mismo y sentirse mejor. Es una técnica que, a través de preguntas, entrena su consciencia sobre los asuntos que desee solventar y en la creación de los pasos necesarios para generar la realidad que elija. Coaching es un proceso ecológico del despertar de la consciencia. Es ecológico y sincero con uno mismo porque nadie añade algo a tu persona, siempre serás tú.

La aplicación de coaching integral, le permite tomar consciencia de nuevos recursos que facilitan el desarrollo y crecimiento personal. La toma de consciencia de un recurso hace que siempre esté con nosotros a lo largo de la vida. La plasticidad del cerebro se ha demostrado que no se pierde con los años, por lo tanto, está dirigido a quien tenga la inquietud y el deseo de dar un paso más en el conocimiento, experiencia y mejora de uno mismo en cualquier ámbito de la vida. En coaching integral se atiende a la unificación de las dimensiones emocional, mental, lingüística, corporal, energética y espiritual (cuántica).

Un recurso es una solución que se revela de forma natural sin esperarla y que acalla viejos o nuevos criterios, que producen o producían cierta tensión. Se reconoce como recurso en el justo momento en que nos damos cuenta de que esto "nuevo" es liberador para nuestro pensar y sentir. Es aquí donde recuperamos un poco más de oxígeno que se perdió algún día. La posibilidad de tomar consciencia de las diferentes dimensiones personales para relacionarlas y obtener una nueva mirada de nuestro mundo interior.

¿Qué me ocurre a mi con respecto a lo que observo?, ¿cómo logro que me suceda?, ¿qué quiero en realidad?, ¿con qué me gustaría llenar mi vida?, ¿cómo me veo a mi mism@ dentro de diez meses? ¿Cuales son los pasos necesarios para llegar a ello? Son preguntas sanas que obtienen una respuesta única y maravillosa de la persona que elige obtener una respuesta sobre algo que quiere solventar o plantearse. La respuesta a lo que te ocurre ya existe en ti, aunque de forma inconsciente, y "el" coaching permite activarla sin añadir. Esas

respuestas siempre han existido en tu interior, cuando descubres que eso nuevo que te libera, en realidad siempre fue algo que ya habías vivido anteriormente y ahora tiene un significado consciente y profundo, retomas el camino de creer en ti. Esta revelación se convertirá en un recurso que estará siempre contigo y que te facilitará conectar con tu verdadera naturaleza. Llegar al "Ser" esencial interior implica el atrevimiento de ser capaz de cuestionarse, y buscar las respuestas en el vacío profundo del interior.

Un buen coach puede facilitarle el proceso realizando preguntas. Sabrá formular la pregunta adecuada desde su calma y quietud interna, no reaccionará, ni interpretará o emitirá un juicio, simplemente te atenderá, acompañará y acompasará, durante un proceso de coaching personal.

Si está viviendo un momento difícil, o desea iniciar un proceso de cambio personal o profesional, la aplicación de la técnica y la esencia del Coaching puede facilitar definir, planificar y lograr sus objetivos y deseos de manera práctica y directa. También puede desmontar patrones que producen tensión de manera definitiva. ¿Cree que es posible el cambio?, ¿está en disposición? Cuando te das cuenta de la verdad que hay detrás de lo que te mueve a actuar y ser, ves que se puede cambiar y sorprenderte por ello, descubrir un mundo desconocido que siempre estuvo ahí contigo, y sentirlo, porque está ahí mismo dentro de ti.

Llegar a lo que no querías ver de ti mismo para encontrar lo que siempre estuvo ahí y aceptarlo. Cada palabra que digo, cada pensamiento y cada emoción, son verdad. Aceptar significa dejar que conviva conmigo. Comenzar a mirarlo, sentirlo y vivirlo, nos ayuda a encontrar nuestra verdadera y esencial naturaleza Detrás de todo hay siempre un significado. Detrás de una locura hay siempre un significado y a veces aparece a lo largo de la vida o no. Es ese momento, justo ese instante, cuando ves que aquel acto fue lo necesario para que lo bueno que aún está por venir llegue, y eso bueno es maravilloso porque cuando no esperas que venga, te deleitas viendo como la vida te trae cosas positivas. Ahora me lleno de ello, porque puedo confío en la vida. Es entonces cuando llega la calma, un espacio

dentro de uno que era desconocido, me lleno de amor por mí y por todo lo demás, veo la esencia de las cosas y de las personas, la verdadera, la no interpretada, la pura, comienzo a vibrar.

## **CENTRO SEVILLA COACHING Escuela de Coaching Integral**

#### -En Coaching no hace falta el pasado para estar bien ahora mismo-

Efectivamente, el Coaching facilita que seas tú quien se de cuenta de qué se mueve en un nivel más profundo de la conciencia, y la respuesta se revelará de forma natural, convirtiéndose en un recurso que estará siempre contigo a partir de aquel momento.

El Coaching como formación, mejora la gestión de uno mismo, de la emocionalidad y de la actitud mental, la forma en que hablamos, la corporalidad, y por lo tanto, la energética. Se podría decir que facilita encontrar un sentido más verdadero a la vida.

Por eso, en el *CENTRO SEVILLA COACHING* lo enseñamos. Tenemos una escuela de Coaching Integral, en la que continuamente estamos impartiendo cursos. Es un espacio donde trabajar con uno mismo sobre los asuntos que causan tensión. Un lugar de comprensión y acceso al Ser más esencial.

A través de la formación accedes a formarte como Coach, emprender un crecimiento personal donde adquieres recursos a través de vivencias específicas, manteniendo siempre tu propio espacio de aprendizaje. Aprenderás Coaching, cómo intervenir en los demás y en ti mismo de manera sana, y podrás se tú durante todo el proceso.

En nuestra Escuela enseñamos al Coaching Integral a través de sesiones individuales mediante una relación profesional con un Coach que te facilitar revelar la verdadera realidad sobre las situaciones que nos envuelven cada día.

En la mayoría de programas que tenemos en nuestra Escuela, predomina el "Life Coaching" (Vivencial y Dinámico), que se realiza en grupos de máximo 12 personas. Pero también puedes acceder a programas de Coaching + Crecimiento personal, en los que dispones de un espacio de aprendizaje que respete tu individualidad, y vivir experiencias aplicando las técnicas más innovadoras, activando el aprendizaje en gestión emocional, desarrollo de la capacidad de atención, conocer la mente y el poder de la palabra, re-descubrir la corporalidad y encontrar el equilibrio energético. Estos son algunos de los efectos que facilita la formación. También puedes formarte como Coach a través del Master en Coaching Integral.

También realizamos la implantación de sistemas de Coaching en la empresa, lo que permite mejorar las relaciones profesionales y, sobre todo, cambiar la visión del sistema gerencial, mejorar el desempeño en todas las áreas, directivos, trabajadores, autónomos... En la mejora personal está la profesional, y en el trabajo somos personas trabajando. El estado personal en el ámbito profesional marca la relación existente con la empresa y con los compañeros y, si se mejora la relación mejora también el desempeño y la productividad en todas las áreas. Es por esa razón que al Coaching se ha ido implantando con fuerza en el sector empresarial y profesional.

Alguien que lleva mucho tiempo desempeñando un cargo en una empresa y, de repente, cambia su ritmo de trabajo o deja de ser competente, ¿ha perdido su experiencia?, ¿ha dejado de saber?...

Existe algo más profundo que se mueve en las personas (y en el trabajador o profesional), y empezar a reconocer qué es facilita poder gestionarlo y favorecer su mejora. Por eso, aprender Coaching por parte de quien tiene personas a su cargo, permite mejorar una relación general habitual, y convertirla en una relación sana.

Las personas que componemos la *ESCUELA DE COCHING INTEGRAL* y la *Asociación ADE COACHING*, compartimos unos valores que se han desarrollado desde el propio proceso personal de crecimiento. Personas sanas con alma y buen corazón.

## CENTRO SHAMBALA REIKI

## CRISTINA ACEBRÓN GUIRAU





C/ Iguazú, 31. 28300 Aranjuez (Madrid) - Tlf: 647 662 582 www.centroshambalareiki.com - info@centroshambalareiki.com

#### CRISTINA ACEBRÓN GUIRAU

Comencé a practicar Reiki, buscando una forma de armonizar mi vida y a mí misma. Buscaba un método sencillo, eficaz y con resultados rápidos y duraderos. Con los años se convirtió en mi mejor amigo y mi forma de vida, a través de la cuál me expreso con libertad. Hoy en día también colaboro con la Fundación Sauce, impartiendo cursos de Reiki gratuitos al personal sanitario en el Hospital del Tajo (Aranjuez), promoviendo herramientas para el bienestar integral allí donde más se necesita.

- 1995-2000 Licenciada en Humanidades. Universidad Carlos III Getafe.
- Maestría en los siguientes cursos:
  - 2004 2011 Reiki Usui Tibetano. Maestro John Curtin y Cursos varios de Reiki Usui Shiki Ryoho.
  - o 2011 Reiki Egipcio: Sekehm Seichim Reiki
  - 2011 2012 otros tipos de Reiki como: Reiki Shambhala, Reiki Mariel, Reiki Celtic, ReikiGrial, Reiki Aleph, Butsudo Reiki, Reiki Hadas, Reiki Osho, Reiki Jesús el Cristo, Reiki Delfines de Lemuria y Atlantis, Dolphins Reiki, Violet Flamet Reiki...
  - 2011-2012 otros Sistemas de Sanación: La Reconexión Dr, Magnified Healing, Sanación por Arquetipos, Energía Ilahinoor, Energía Crística Cósmica, Sanación del cisne, Sanación por Geometría Sagrada...
  - O 2011-2012 otros cursos complementarios: Registros Akashicos Atlantes y Cristales Etéricos Atlantes, Curso Visión del Aura y Exploración Cinestésica I y II nivel Tensérgica, Técnicas de relajación y visualización, Consultor Ayurveda básico...
- Idiomas: Italiano, inglés, gallego, francés.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Una salud duradera comienza con el cuidado de nuestros pensamientos, acerca de nosotros y nuestro contexto. Si en tu vida te sientes en paz y libre de vivir con alegría y tranquilidad, en el trabajo, en el ámbito familiar, con los amigos, etc., probablemente tendrás una tendencia a una salud sólida y continuada en el tiempo. Si por el contrario sientes que te desenvuelves en un ambiente hostil, tu cuerpo tenderá a "encogerse", y uno de los factores habituales que comienzan a avisar de estrés en tu cuerpo es que comienzas literalmente a sentir como cada día tu estómago está cerrado. Esta situación tan sólo servirá para crear más y más dificultades en tu vida, ya que no sólo cierras tu estómago a la entrada libre para el alimento, sino que te cierras a la libertad y plenitud que puedes tener en tu vida.

Lo más importante y más fácil es prevenir, y para ello debemos conocer algunas pautas sencillas para aplicar en nuestro día a día:

- El pensamiento positivo ayuda a afrontar la vida con la apertura de mente necesaria para aprovechar cualquier oportunidad que se te presente. A veces tenemos los cambios necesarios delante de nosotros, pero no somos capaces de ver los potenciales por el mero hecho de tener toda nuestra atención volcada en asuntos de salud básica. No podrás pensar en progresar si cada día te levantas con un dolor persistente de estómago, que empañará de seguro tu día. Lo gracioso es que la forma de pensar angustiada o depresiva, causa precisamente ese tipo de malestar por lo que se perpetuará asimismo en el tiempo.
- Aprender a coordinar de forma sana y adecuada, nuestro ritmo cardíaco y nuestra respiración. Saber respirar y reconocer el ritmo de nuestro corazón, nos servirá para solucionar una situación estresante, cortando de raíz los efectos a corto y largo plazo de un corazón desequilibrado, y aprendiendo a tomar el control de nuestro cuerpo.
- Conocer nuestras propias reacciones así como métodos para gestionar las emociones de forma positiva y beneficiosa. Además de sentirnos más relajados y por tanto más felices, nos sirve para un

desenvolvimiento adecuado en nuestro entorno laboral. Una persona equilibrada tiene más posibilidades de triunfar en cualquier situación, allí donde otros tenderán a "meter la pata".

Tu cuerpo es una máquina biológica perfecta, sólo tienes que redescubrir su belleza y armonía. Tu respiración es como el mar, entra y sale de tu cuerpo, refrescando tu ser. Tu corazón es como una flor que abre sus pétalos al sol de la mañana, basta con que le permitas abrirse al mundo cada día. Tu estómago es tu segundo cerebro, pues digiere todas tus experiencias, por ello aliméntalo con amor. Tu cerebro es el que manda, entrénalo con pasión y constancia para que sea sabio y como buen patrón dirija a buen puerto todas tus experiencias vitales. Creer es crear, por ello crea con amor hacia ti y los demás. El mundo es tu campo de juego, disfrútalo.

#### CENTRO SHAMBALA REIKI

El nombre *Shambala* proviene del libro "*La décima revelación*", donde se describe la ciudad de Shamballa, creada a través de la energía y la intención de sus habitantes. Allí donde todo es posible y basta con imaginarlo para crearlo. Este es el mensaje que transmito en los cursos que imparto. Creer es Crear, sólo tienes que aprender de que manera proyectar en tu vida tus deseos, para después permitir que se materialicen.

Si participas en algún curso o taller, verás que el ambiente es cercano y agradable. Los alumnos comparten sus experiencias y preocupaciones, beneficiando así al resto de participantes de las conclusiones y soluciones ofrecidas.

Transmito la teoría de la técnica de forma clara, aportando en todo momento ejemplos y experiencias propias. Lo más importante para mí, es que cuando salgas del curso hayas interiorizado y hecho tuya la teoría, así como que sepas aplicar con toda seguridad la práctica.

Por ello los cursos son totalmente interactivos, lo que propicia la conexión de los participantes que crean así vínculos, que después pueden continuar en las prácticas gratuitas que organizo una vez al mes.

Reiki es una terapia de origen japonés, que trata holísticamente el ser humano. Trata a nivel físico, a nivel emocional-mental y a nivel espiritual. Por ello es una terapia muy recomendada para todo tipo de procesos de enfermedad así como de crecimiento personal.

Las emociones y los pensamientos son vibraciones que emitimos a través de nuestro cerebro y de nuestro corazón. Al igual que tocamos una guitarra y está emite un sonido, de la misma forma nuestro cuerpo emite su propia frecuencia. De forma lógica no siempre somos capaces de afrontar un cambio, y muchas veces no contamos con las herramientas necesarias. Por todo ello Reiki es tan eficaz, ya que trata una emoción – pensamiento como lo que es: una vibración.

La energía es vibración y tratamos una vibración con otra, de manera que aumentamos la frecuencia vibratoria general del cuerpo, liberando aquellas que ya no estén en consonancia con nosotros, como el miedo, el estrés, la tensión, y que luego podrán marcar el comienzo de una enfermedad en nuestro cuerpo físico.

La gestión de las emociones es muy importante de cara a vivir una vida con salud, ya que ésta comienza en nuestro interior. Si te sientes bien contigo mismo, podrás afrontar de forma armoniosa cualquier cosa que se presente en tu vida. El estrés y el miedo son las causas de un desequilibrio en nuestro cuerpo y mente. Con Reiki tratamos a nivel energético estos desequilibrios, devolviendo a nuestro ser la magnifica salud y bienestar que le pertenece.

Según mi experiencia, la parte más importante en la recuperación de una enfermedad es la actitud de la persona ante sí mismo y ante aquello que quiera tratar. Al contrario que con los tratamientos químicos habituales, en terapias como Reiki es necesario la implicación de la persona. Aprende que con su propio pensamiento y

forma de actuar en su vida, propicia una salud fuerte y duradera, o al igual que con un virus, un desarrollo a medio y largo plazo de una enfermedad.

Mi formación es continua, y me gusta compartir con todos mis alumnos estos conocimientos, por lo que también organizo cursos gratuitos cada cierto tiempo.

La meditación es el otro pilar de estas enseñanzas, aprender a meditar se convierte en una rutina fácil, a través de las meditaciones guiadas semanales. Esta práctica favorece el bienestar en general, aprendiendo a respirar, a enfocar la mente y evitar la dispersión de energía en pensamientos de preocupación. Hoy en día este tipo de pensamientos se han convertido en una hábito peligroso que estresa nuestra mente, de forma que al final estresamos nuestro cuerpo y por ende nuestra salud.

Así en el Centro Shambala Reiki podrás aprender y practicar Afirmaciones positivas para tu día a día, descubrir cuál es tu relación con el dinero y tu prosperidad, Técnicas de relajación y visualización creativa, Reiki Usui tradicional y diferentes ramas de Reiki, La Reconexión Dr. y otras tantas formas de sanación, presenciales y a distancia y por supuesto a meditar para encontrar ese espacio especial de tranquilidad y relajación que espera ser descubierto por ti.

En un ambiente agradable a tan sólo 30 minutos de Madrid, en Aranjuez, podrás disfrutar de un fin de semana de redescubrimiento interior y conocer esta bonita ciudad, famosa por sus hermosos jardines reconocidos por el mundo como Paisaje Cultural Patrimonio de la Humanidad.

Mi filosofía es acercar a cualquier persona de cualquier edad, técnicas para la prevención de la enfermedad, así como para hacer del camino de la vida una experiencia enriquecedora. Busco que tu evolución sea tu amiga, que las experiencias sean experiencias y no malos tragos, que tú seas el artífice de tu vida, y que te conviertas en protagonista y artífice de tu suceso. Tu bienestar comienza por ser consciente de ti mismo y de darte la oportunidad de reinventarte.

## **CENTRO YOGA ITURBI**

## TERESA SÁNCHEZ FERNÁNDEZ





#### Calle Pianista Amparo Iturbi, 47-bajo - 46006-VALENCIA TELF. 610 374 996

Web: www.centroyogaiturbi.com Mail: centroyogaiturbi@gmail.com

#### TERESA SÁNCHEZ FERNÁNDEZ (GYANI)

Inicié mi práctica de Yoga en 1982.

En 1993 me formé en la *Internacional Sivananda Yoga Vedanta* y desde entonces imparto clases de Yoga, Relajación y Meditación en Valencia.

Discípula de Paramahansa Swami Niranjanananda Saraswati.

A lo largo de estos años me he formado con diferentes Maestros y Escuelas: André Vam Lisebeth, Lama Zopa Rimpoché, Angel Peiró, etc.

Actualmente sigo la línea de *Satyananda Yoga* con la guía de mi Maestro *Swami Digambarananda*, autor del libro "*Claves del Yoga*". Con él hice el curso de formación y profundización en el *Yoga- Sadhana Síntesis* en 2007, estudiando las principales Sendas del Yoga: *Hatha Yoga, Raja Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Gñana Yoga, Kundalini Yoga, Kriya Yoga.* 

En 2006 amplié mis conocimientos físicos y anatómicos asistiendo a los cursos de "Anatomía para el movimiento" de Blandine Calais, con Nuria Vives.

En el curso 2011-2012 me he formado en Estiramientos de Cadenas Musculares, junto a *Jorge Ramón Gomaríz*.

Formada en Técnica Metamórfica, primer curso, con *M*<sup>a</sup> del Carmen Boira.

Terapeuta Reiki en los niveles I, II y III.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Una dieta sana siempre ha sido para mí un elemento clave en mi salud.

Si cuidamos nuestra alimentación desde una perspectiva holística y siendo más respetuosos con el Planeta, nuestra salud física va a repercutir positivamente en nuestra salud mental y emocional.

Cuando una persona se responsabiliza de lo que come, consumiendo alimentos ecológicos, menos comiendo menos carne y cocinando lo más natural posible, se está haciendo un favor a ella misma y a su familia. Lo que comemos y cómo lo comemos influye en nuestros pensamientos, en el estado de ánimo y en nuestro rendimiento intelectual. Una alimentación sana ayuda a tener al doctor lejos.

Llevar un estilo de vida equilibrado, siendo más consciente de ti mismo, de tus actos y de tu propia vida, dedicando más tiempo para ti, haciendo ejercicio físico suave como el Yoga, Tai-chí o Chi-Kung, cultivar la amistad, estar en contacto con la Naturaleza, hacer algún trabajo de crecimiento personal, practicar la meditación, teniendo momentos de silencio y de paz interior, o leer algún libro que te inspire, son las principales claves para mantener una salud superior.

A mí, todo este camino hacia el equilibrio y la armonía de mi salud, me lo ha facilitado el Yoga, y por eso no hay un solo día que no dé gracias por ello.

### **CENTRO YOGA ITURBI**

Conocí el Yoga cuando mi mejor amiga me regaló un libro (muy pequeño), de Hatha Yoga de Antonio Blay. A partir de aquel momento empecé a practicarlo en un centro de Valencia, Desde entonces mi vida y mi camino junto al Yoga ya no tuvo marcha atrás.

Diez años después recibí la formación para poderlo enseñar, y desde ese momento dedico mi vida en cuerpo y alma a ésta labor con absoluta entrega y dedicación. Soy afortunada por poder hacer en mi día a día lo que más me gusta: comunicar las bondades del yoga.

#### En el año 2008 abrí el Centro de Yoga Iturbi.

CENTRO YOGA ITURBI es un espacio donde todas las actividades están enfocadas a un crecimiento personal y humano y al desarrollo de la salud global del cuerpo y de la mente.

Impartimos clases de Yoga Físico y Mental, Yoga para niños, Tai-chí & Chi kung, Estiramientos de Cadenas Musculares, Pilates, Danza... También hacemos Seminarios, Cursos, Talleres, Conferencias, etc.

La filosofía del centro está totalmente identificada con la *Escuela de la Bihar School of Yoga Satyananda de Munger*, (India), siendo en estos momentos mis Maestros *Paramahamsa Swami Niranyanananda Saraswati* y *Swami Digambarananda* (*Danilo Hernández*).

Una característica del centro es el ambiente de cordialidad que se respira. Siempre intento transmitir alegría y positividad a los alumnos del centro, a los cuales considero mis amigos. Somos una gran familia junto con mis colaboradores que, día a día, dan lo mejor de sí mismos para hacer del centro un lugar con armonía y haciendo que las personas se sientan queridas y escuchadas.

Muchos son los beneficios que adquieren quienes vienen a practicar Yoga con nosotros. Al principio pueden que se acerquen al Yoga por hacer algo de ejercicio corporal (ásanas), pero en la medida que van purificando los órganos del cuerpo, corazón, pulmones, hígado, riñones, el sistema endocrino, circulatorio, nervioso..., se produce un equilibrio y armonía no sólo a nivel físico, sino que también influye a nivel mental y emocional.

Con la práctica del Pranayama (respiraciones), aumenta el nivel de *prana* y el flujo de la sangre hacia todos los órganos del cuerpo, así como al cerebro. Todo esto ayuda a tener calma y paz mental y, ello

facilita que nuestra meditación nos ayude a vivir con plenitud cada instante, sintiendo que las circunstancias a tu alrededor han dejado de condicionar tu estado de ánimo.

Así pues, el yoga ayuda a tener una mente más lúcida y serena, a vivir el presente en cada momento de la vida. El Yoga físico te hace tener un cuerpo flexible y tonificado. La respiración consciente te permite calmar la mente. La relajación te ayuda a soltar las tensiones musculares y mentales. Y con la meditación conseguimos un estado de paz interior, armonía y quietud.

#### Clases diarias

Yoga integral: Ásanas, son las posturas de yoga que se trabajan con la atención consciente en el movimiento físico, en la respiración, en las sensaciones en el cuerpo. Así su práctica te lleva a integrar y armonizar todo el ser: Pránico, Mental, Emocional y Espiritual.

Técnicas respiratorias: son ejercicios de respiración dónde se utiliza el Kumbaka (retención de la respiración) así se logra el control del prana, llegando a aquietar la mente.

La relajación del cuerpo te lleva a relajar la tensión mental, junto con una respiración suave, la mente permanece despierta mientras que el cuerpo descansa, todo ello establecidos en el momento presente. Con una práctica regular, podrás adquirir más consciencia de cada acto de la vida diaria de cada instante con mayor plenitud y consciencia.

*Tai-chi*: Es un arte marcial meditativo. A partir del conocimiento profundo de los aspectos energéticos y biomecánicos del cuerpo humano se derivan movimientos conscientes de la máxima capacidad terapéutica, tanto en el nivel físico como en aspectos emocionales y mentales. Se considera parte de la medicina china, inseparablemente unido al Chi-Kung, que significa trabajo con la energía. De un modo sencillo se podría generalizar y resumir que el Tai-Chi es más dinámico y el Chi kung más estático; que el Tai-chi es un arte marcial y el Chi-Kung es solo terapéutico.

*Chi-kung*: Mejora la vida cotidiana, manteniendo el cuerpo flexible. Potencia y fortalece la energía interna.

Pilates: Este método te ayudará a tener todo el cuerpo en forma.

#### Consultas

Masaje Shiatsu: Se basa en la capacidad de autorregulación del organismo. El terapeuta, aplicando palmas y pulgares en canales y puntos energéticos, ayuda al organismo a regularse. Es ideal como preventivo, aunque también es eficaz en casos agudos (dolores, contracturas, ciáticas, esguinces....) como en casos crónicos en los que por su carencia de efectos contrarios mejora la calidad de vida considerablemente. Relaja, regula el organismo y aporta una sensación placentera que se extiende en el tiempo después del tratamiento

Flores de Bach: Regulan desequilibrios psico-emocionales y del carácter. Edward Bach, su descubridor, pensaba que toda enfermedad humana se deriva de la falta de sintonía entre los planos mental, emocional, físico y espiritual. Con las esencias florales pretendía atajar el problema, al conseguir armonizar todos ellos. Actualmente se usan sobre todo en le plano emocional, aunque su capacidad sigue siendo enorme. Son seguras, compatibles con cualquier otro tratamiento y carecen de efectos secundarios.

*Reiki (terapia):* Ayuda al cuerpo en su capacidad de sanarse. Da vitalidad y restablece el equilibrio del cuerpo y la mente.

OM SANTHI

## CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA JUAN JOSÉ BOSCÁ GANDIA

### JUAN JOSÉ BOSCÁ GANDIA





#### CLÍNICA JUAN JOSÉ BOSCÁ

Av /Germanías 29, Pasaje la Rosaleda. 46760 - TAVERNES DE LA VALLDIGNA (Valencia) www.juanjosebosca.com / jjbosca@gmail.com / clinicajjbosca@gmail.com Tlf: 962836569 y 606320031

#### JUAN JOSÉ BOSCÁ GANDIA

Fisioterapeuta (U. Valencia). Osteópata D.O (Tribunal Int. U. Alcalá de Henares). Licenciado en Kinesiología y Fisiatría (U. Buenos Aires). Diplomado en Enfermería (U. Valencia). Especialista en Terapia Manual (Postgrados U. Madrid, Barcelona y Valencia), en Fisioterapia Deportiva (Postgrados U. Barcelona y Valencia), en Técnicas Miofasciales e Inducción Cráneo-Sacra, en Fisioterapia y Osteopatía Uro-ginecológica y obstétrica, embarazo y postparto (U. Castilla la Mancha y Barcelona), en Fisioterapia Manual Osteopática (U. Alcalá de Henares) y en Reeducación perineoesfinteriana (*Prof. Valancogne*). Postgrado en Sohier, "Fisioterapia Analítica" (*U. Zaragoza*), Fisioterapia en Traumatología y Cirugía Ortopédica (U. Valencia). Formado en Método Schoroot de Escoliosis (UAB y Escola U. F. Gimbernat), en Técnicas Mitchell de Osteopatía sobre técnicas de Cyriax y Manipulación vertebral (E.E.O., St. Thomás Hospital Londres), en Manipulación Vertebral (Prof. Robert Maigne) y en Método Robin Mckenzie (Nueva Zelanda). Estudios de Psicología (U. Valencia), Gestión de Calidad en asistencia sanitaria y Clínicas privadas. Estudios de Psicología (U. Valencia) y Experto en Nutrición y Medicina Ortomolecular. Profesor y director en Instituto de Postgrado en Terapia Manual (INSTEMA). Profesor en Escuela de Osteopatía de Madrid (EOM), en Escuela de Osteopatía de Milán, U. de BICOCA (2001), en Escuela de Osteopatía de Oporto, así como en distintos postgrados en universidades de España, Italia, Portugal, Venezuela, Brasil, Argentina, Chile Perú Costa Rica y México, colegios profesionales, hospitales, así como para la Escuela de Osteopatía de Madrid en sus distintas sedes nacionales e internacionales. Imparte cursos de osteopatía estructural en diversas ciudades españolas. Ha Participado en más de 100 congresos nacionales e internacionales y en más de 10 tribunales Internacionales para la obtención del D.O Internacional en Osteopatía. Ha realizado diversos trabajos científicos y de investigación.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Definir el concepto de Salud Superior supone realizar una mirada más amplia de la persona, donde le daría una enorme relevancia al estado de salud emocional como motor de las principales funciones del cuerpo humano. La salud superior sería para mí, la suma de un óptimo estado emocional de la persona, con una postura adecuada, ejercicio regular, una nutrición acorde a nuestras actividades y una actitud positiva ante todas las situaciones de la vida incluyendo las más desfavorables.

Desde nuestra clínica y con nuestro equipo de profesionales tratamos de ver a los pacientes como personas en toda su integridad psicosocial, emocional y estructural para poder entender sus problemas y ofrecerles una Salud Superior, tratando de buscar su equilibrio.

### CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA JUAN JOSÉ BOSCÁ GANDIA

"Nunca es demasiado tarde para empezar a cuidarte, ni demasiado pronto para empezar a prevenir". Dr. Valentín Fuster.

La Clínica de Fisioterapia y Osteopatía de Juan José Boscá Gandia empezó su recorrido hace 25 años, al mismo tiempo que la Fisioterapia inició como carrera universitaria en nuestro país, creciendo ambas y formándose juntas a lo largo de estos años. Nació de la necesidad de ofrecer un nuevo concepto de salud, el objetivo de suplir todas las necesidades de nuestros clientes y cumplir con todas sus expectativas. Un centro donde no se centraran en la patología de la persona, sino que lo principal fuera la persona en sí. Además, lo más importante para nosotros, es tratar de solucionar el problema de una manera global, corrigiendo y mejorando los problemas y patologías que presenta la persona, así como asesorándola tanto en temas posturales, como en alimentación o ejercicio físico, dándole pautas útiles que pueda utilizar en su día a día para que no se vuelva a repetir

la lesión o el problema por el que acudió, así como para mejorar su salud a nivel global, manteniendo las mejoras en el tiempo.

Durante estos 25 años a la vanguardia de la Fisioterapia y Osteopatía, los profesionales de nuestro centro se han ido formando en las últimas y más novedosas técnicas. Para dar el mejor servicio a nuestros clientes es imprescindible estar al día y actualizarse constantemente, y eso es lo que hacemos. Además, todos nuestros profesionales están formados en calidad y atención al cliente, siendo, algunos de ellos, docentes en universidades tanto a nivel nacional como internacional.

En nuestra clínica la persona recibe atención global. Nos preocupamos por el dolor físico y su origen emocional, ya que detrás de cada patología hay una persona, y detrás de cada persona siempre hay una historia. Tratamos de adaptar el mejor tratamiento a las necesidades de cada paciente para ayudarlo a recuperarse y a conseguir una mejor calidad de vida. Nuestro equipo multidisciplinar lo forman fisioterapeutas, osteópatas, enfermeros y un excelente equipo médico especializado que da soporte y asesoramiento en casos que lo precisen. Contamos con 6 Osteópatas, 2 de ellos han obtenido el D.O. (Doctor en Osteopatía) por sus excelentes trabajos de investigación. Este equipo está formado por:

- *Juan José Boscá Gandia* Fisioterapeuta, Osteópata D.O. Experto en Terapia Manual, Tratamiento de las Disfunciones de la Columna Vertebral y Hernias Discales. Experto en Trastornos Cráneo-Cervico-Mandibulares. Experto en Fisioterapia Deportiva
- *Susana Enguix Chover* Fisioterapeuta, Experta en Reeducación Postural Global, en Reeducación Uroginecológica y en Pilates.
- *Laura Gómez Ortega* Fisioterapeuta, Osteópata C.O. Experta en Osteopatía Visceral, Inducción Miofascial, Osteopatía Ginecológica y en el abordaje de la mujer en el pre parto y el post-parto
- *Laura Grau Ábalos* Fisioterapeuta y Enfermera. Experta en Inducción Miofascial, Fisioestética y Drenaje Linfático.
- *Pilar Mansilla Ferragud* Osteópata D.O. Fisioterapeuta. Experta en Osteopatía Cráneo-Mandibular, Osteopatía visceral y Nutrición, Inflamación y Dolor crónico.

- *Francisco Peris Beltran* Fisioterapeuta, Osteópata y Experto en Nutrición, Inflamación y Dolor crónico. Experto en Fisioterapia y Osteopatía Deportiva.
- *Mauro Parra Moragues* Fisioterapeuta y Osteópata C.O. Experto en Osteopatía Craneal, Inducción Miofascial y Neurodinámica.
- *María José Vercher Sansaloni* Fisioterapeuta, Osteópata. Experta en Pilates, Fisioterapia Deportiva y Kinesiotape.

Mediante la Osteopatía y Fisioterapia conseguimos los equilibrios músculo-esqueléticos, viscerales y craneales necesarios para resolver las distintas disfunciones y alteraciones en la salud de nuestros clientes. Posteriormente integramos los cambios posturales mediante la reeducación postural global, y finalmente confeccionamos un plan de actuación a nivel alimentario y de suplementación en caso de ser necesario, para reorganizar el organismo desde dentro, sin olvidar la importancia los factores psico-emocionales. Por eso, en cada sesión tenemos en cuenta estos factores que, en muchas ocasiones, suelen afectar al estado general aumentando el dolor somático. Finalmente, una vez todo integrado y también como herramienta de tratamiento, aconsejamos la realización de actividad física, en especial el Método Pilates, una de las técnicas más completas para mantener el equilibrio obtenido en nuestro tratamiento. No es proceso corto, pues en algunos casos dura meses o incluso algún año de evolución, pero el resultado final es sorprendente y la persona percibe un estado más saludable, cercano al 100% de las expectativas iniciales.

#### **ESPECIALIDADES:**

Osteopatía: Es una disciplina terapéutica basada en un conjunto de conocimientos específicos anatómicos y fisiológicos del cuerpo humano, en el conocimiento de cómo intervienen los diferentes tejidos en la producción de la enfermedad, y en la aplicación de técnicas de normalización de las funciones alteradas. Aunque a la Osteopatía se la relacione fundamentalmente con problemas que afectan al aparato locomotor, lo cierto es que trata al ser humano de forma global, como un todo, restableciendo el equilibrio perturbado mediante técnicas manuales dirigidas a los tejidos afectados, sistema musculo

<u>esquelético</u>, <u>visceral</u>, <u>nervioso</u> ... Existen tres diferentes campos de actuación de la Osteopatía, dependiendo de qué tejidos trabajemos.

- <u>Osteopatía estructural:</u> Somos conscientes que la estructura gobierna la función, y sabemos que la arquitectura músculo-esquelética cuanto mejores condiciones tenga, mejor serán las funciones que de ella dependerán. Por tanto, la osteopatía estructural tratará de conseguir el restablecimiento del aparato músculo-esquelético y de la postura, centrándose en las disfunciones de la columna vertebral y articulaciones periféricas. Aplicaremos diversas técnicas dependiendo del problema de la persona, ya sean cefaleas, cervicálgias, esguinces, lumbalgias, hernias discales... Siempre buscando reequilibrar el organismo y la mejora del paciente
- Osteopatía visceral: La osteopatía visceral se ocupa de normalizar órganos y vísceras, mejorando la función de estos; la utilidad de las manipulaciones sobre el sistema digestivo es principalmente liberar adherencias que puedan dificultar el riego sanguíneo de los mismos, secuelas de cirugía y secuelas de infecciones. Sobre la caja torácica se trabaja la mecánica respiratoria, principalmente y las relaciones que esta tiene con la columna dorsal y cervical. Mediante el tratamiento de la víscera mejoramos su movilidad y sus relaciones que nos puedan originar dolores de espalda, lumbalgias, dolores de regla, de cabeza, problemas posturales, estreñimientos, malas digestiones, tendinitis...
- Osteopatía craneal y terapia craneosacra: Se centra en los problemas craneales y su influencia en el\_sistema nervioso central. El trabajo en este campo está dedicado a liberar y facilitar la micromovilidad del cráneo y el conjunto de la relación cráneo-sacra a través de las membranas meníngeas y el papel del líquido cefalorraquídeo. Es muy efectiva en el estrés, sobretodo por su acción relajante. Las técnicas craneales se emplean también en niños y bebés, sobretodo cuando estos han padecido de parto difícil. Mediante el tratamiento del Cráneo y el conjunto Craneo-Sacro, podremos actuar mejorando la postura, secuelas de traumatismos, desequilibrios musculares, dolores de cabeza, vértigos y mareos, problemas digestivos, de audición, vasculares e incluso de visión.

- •Fisioterapia: La Fisioterapia configura una de las terapias pilares de la medicina, y persigue la prevención, tratamiento y recuperación de enfermedades y lesiones mediante el uso de diversos tratamientos físicos. Entre los diversos métodos físicos que aplica el fisioterapeuta, el más importante es la terapia manual (en sus diversas concepciones, ya sean diferentes tipos de masajes, movilización de articulaciones, manipulación vertebral, recolocación postural, etc.) aunque se apoya en otros agentes físicos, ya sea para el diagnóstico o para el propio tratamiento, tales como el agua, el movimiento, la temperatura, la electricidad, los ejercicios terapéuticos, etc.
- Reeducación Postural Global: Es un método de osteomuscular basado en el trabajo postural activo coordinado entre la persona y el terapeuta, buscando el equilibrio en globalidad de las cadenas musculares implicadas en nuestra postura y nuestro esquema corporal. Es un tratamiento único y personalizado que va acomodándose continuamente a la persona y a su evolución, con la finalidad de llegar a la causa principal del problema y conseguir erradicarlo. Indicado a partir de los 6 años, no tiene contraindicaciones, y las posibilidades de tratamiento son tanto preventivas como curativas, aplicables al ámbito escolar, deportivo, laboral y doméstico. El objetivo principal es llegar a tener un control sobre nuestra actitud postural, nuestro esquema corporal y, por supuesto, nuestro aspecto, con resultados muy positivos en el tratamiento de escoliosis, cifosis, hiperlordosis, patologías diversas de raquis, contracturas musculares, secuelas de traumatismos o accidentes, dolor agudo o crónico y mejorando la rigidez articular de distintas etiologías.
- •Pilates: Es un sistema único de ejercicios dirigidos, que refuerza y tonifica los músculos de todo el cuerpo, mejora la postura, aporta flexibilidad y equilibrio, y unifica cuerpo y mente. Con ello no sólo se crea una figura más estilizada, sino que es una herramienta de gran utilidad para la prevención y recuperación de lesiones. Todos nuestros monitores son Fisioterapeutas especializados en Pilates, lo que nos permite adaptar cada ejercicio a las necesidades de cada alumno para conseguir el máximo beneficio, o para crear grupos específicos, como Pilates para deportistas, tercera edad, embarazadas o post-parto con bebés. Trabajamos tanto Pilates Matt (ejercicios en el suelo, con la

ayuda de elementos accesorios como balones, gomas elásticas o aros), como Pilates Máquinas (donde se utilizan las máquinas diseñadas por el propio *J. H. Pilates*). Existe la posibilidad de asistir a clases particulares o colectivas, pero el número de alumnos por clase es siempre reducido para poder prestar al alumno la atención que merece.

- Fisioterapia y osteopatía deportiva: El creciente auge y desarrollo del deporte deriva en la necesidad y la demanda de profesionales sanitarios capacitados para dar respuestas eficaces a los problemas y lesiones que implica su práctica, sin que sus soluciones acarreen efectos secundarios o problemas de dopaje. La Fisioterapia y Osteopatía Deportiva van dirigidas a quien práctica deporte de forma regular, ya sea a nivel amateur o profesional, con la finalidad de prevenir i/o recuperarse de posibles lesiones causadas por su práctica. La disciplina deportiva que se practique será la que condicione las posibles lesiones, aunque las más frecuentes son los esguinces de tobillo, roturas fibrilares y tendinopatías. Es vital un correcto diagnóstico de la lesión para poder realizar un tratamiento lo más eficaz posible. En la Clínica J.J Boscá contamos con un gran número de pruebas diagnósticas y equipo de radiología para verificar el tipo y gravedad de la lesión, contando con un equipo de fisioterapeutas altamente cualificados en el ámbito de la patología deportiva.
- Nutrición, inflamación y dolor crónico: Las técnicas fisioterápicas y la terapia manual son herramientas óptimas para el tratamiento de la inflamación y el dolor crónico. Sin embargo, la mayoría de pacientes con dolor crónico músculo esquelético sufren carencias nutricionales que, al ser corregidas, pueden sanar la patología, como se ha visto en numerosos estudios de intervención con grupos control y doble ciego. El estilo de vida actual, incluida la nutrición, contiene factores que inician o cronifican la inflamación y el dolor crónico. Saber a qué alimentos estamos predispuestos por naturaleza y a cuáles no, es básico para entender el devenir de las enfermedades y patologías que nos afectan. Con una alimentación adecuada en nutrientes, vitaminas y minerales, el tratamiento osteopático, de reeducación postural y la práctica continua de Pilates, nuestros pacientes pueden llegar a conseguir un estado de bienestar completo, tanto interno como externo, mantenido en el tiempo.

## CLINICA LASER SALUD AZUAGA

### MARTA MARIA CABANILLAS MERINO





#### CLÍNICA LASER SALUD AZUAGA

C/ La Luz, 7 - 06920 - AZUAGA (Badajoz) -Tel: 924 891 467 / 687 019 201 Email:laserysalud@gmail.com - www.clinicalasersaludazuaga.com

Especialidades: Test de intolerancia alimentaria. Dietoterapia. Auriculoterapia. Laserpuntura. Laserterapia. Par biomagnético. Biomagnetismo holístico. Laser para dejar de fumar. Laser diodo para eliminación de grasa corporal. Reiki-Usui. Naturopatía. Iridología. Hipnosis clínica reparadora. Flores de Bach. Yoga.

En Clínica Láser Salud estamos especializados en tratamientos para dejar de fumar y perder peso. Utilizamos el láser frío, totalmente indoloro y sin efectos secundarios, combinado con otras técnicas, especialmente la auriculoterapia, dieta, par biomagnético..., en estos tipos de tratamientos y también en otros problemas como pueden ser dolores de cabeza, de espalda, articulares, inflamaciones, alergias, o incluso en trastornos psicológicos, ansiedad, trastornos del sueño... En las próximas págines les presentaremos y explicaremos brevemente algunas de las técnicas que utilizamos y que tan buenos resultados están aportando a los clientes de nuestra clínica.

#### MARTA MARÍA CABANILLAS MERINO

Poseo el curso de capacitación profesional en terapia láser para bajar de peso. Curso de capacitación profesional en terapia láser para dejar de fumar. Título en auriculoterapia y laserpuntura. Curso de biomagnetismo medicinal.

Titulada en Reiki-Usui. Curso Superior de Naturopatía y Terapias Complementarias. Hipnosis clínica reparadora. Titulada como experta en elaboración de dietas y dietoterapia. Incluida en la *Red Iberoamericana de Terapeutas Laser*.

Las siguientes páginas están dedicadas al recuerdo de mi hijo, David, fallecido el 1 de Mayo de 2011 a los 23 años en accidente de tráfico. Porque él me da fuerzas todos los días, para luchar, ayudar y lograr que mis pacientes tengan una Salud Superior.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Mejorar nuestra salud es algo que depende, principalmente, de nosotros mismos si somos capaces de tomar la decisión de responsabilizarnos de ella y cuidarla. Y si además de ello nos esforzamos en seguir una alimentación sana y equilibrada, realizar ejercicio físico a diario, así como una buena higiene mental, que permita liberarnos de los nocivos efectos del estrés, tener pensamientos positivos, vivir intensamente el aquí y el ahora, y gozar de unas buenas relaciones sociales, podremos optar a darle a nuestra salud un nivel superior de calidad y bienestar.

No obstante, puede resultar difícil conseguirlo, especialmente por parte de aquellas personas que no han adquirido una cultura de salud y, por tanto, la desconocen en gran medida, o para aquellas otras que, debido a la acumulación de trastornos y problemas, no pueden realizar el cambio sin ayuda especializada. En estos casos, es necesario apoyarse en profesionales expertos que puedan ayudarles a resolver estos problemas, y a animarles a realizar cambios que seguro le aportarán más salud y bienestar.

### CLÍNICA LÁSER SALUD AZUAGA

#### Test de intolerancia alimentaria y dietoterapia

La alimentación es fundamental para nuestra salud y, debido a numerosas condiciones ambientales combinadas con factores constitucionales individuales, se han incrementado ciertas intolerancias alimenticias que muchas veces, de forma silenciosa, provocan numerosos problemas y trastornos que a la larga pueden ser muy importantes e incidir directamente en graves trastornos, tanto metabólicos como de otro tipo.

En este contexto, es primordial conocer las posibles intolerancias alimenticias para poder implementar un régimen dietético y nutritivo

que esté libre de ellas, y pueda aportar de forma beneficiosa todos los nutrientes necesarios para cada persona y en las proporción y variedad más adecuada. Con esta valiosa herramienta, la dietoterapia puede ser más efectiva y conseguir mejores resultados, ya sea para perder peso o para mejorar nuestra salud.

El test de intolerancia analiza 193 alimentos clasificados en 20 grupos. De forma totalmente indolora y en una sola sesión, nos informa de aquellos alimentos que el organismo de cada persona no digiere ni asimila adecuadamente, afectándole negativamente.

#### Biomagnestimo holístico

El biomagnestimo holístico es una técnica natural que usa imanes de mediana intensidad para regular el pH del organismo. Se basa en la técnica del Par Biomagnético y es compatible con cualquier otro sistema o técnica terapéutica, ya que no es invasivo ni tóxico, ni tampoco tiene efectos secundarios.

Tiene una gran utilidad preventiva y sirve para detectar trastornos de la salud, pero las notables mejorías clínicas que se obtienen a través de este método se deben, principalmente, a la destrucción de virus, bacterias, hongos y parásitos, restaurando el equilibrio interno del pH, es decir, normalizando el terreno.

#### Láser y auriculoterapia

Los puntos de Auriculoterapia, en la acupuntura auricular china, representan uno de los múltiples microsistemas acupunturales del organismo, y se encuentran en pabellón de la oreja. La oreja tiene la forma de un feto o un bebé humano dentro del vientre materno. La oreja es también un verdadero holograma, partiendo del concepto de que "el todo está en cada una de las partes" y en "cada parte se encuentra reflejado el todo".

Desde tiempos remotos, la Medicina Tradicional China considera que la oreja no es un simple órgano, sino que tiene relación con todo el sistema nervioso del cuerpo humano. Por tal motivo, fue usado como base para el diagnóstico de inflamaciones en diversos órganos. En la actualidad, este método es usado como elemento curativo, conociéndose más de 200 puntos en la oreja. El conocimiento de estos puntos constituye la base para el tratamiento del dolor y las neuralgias en general, la reducción del peso corporal y el control de las adicciones.

**Láser Salud** utiliza la aplicación práctica de auriculoterapia indolora, combinada con la tecnología láser. Es un tratamiento seguro y fácil, trabajando naturalmente con su organismo para crear equilibrio desde dentro, sin contraindicaciones ni efectos secundarios.

#### ¿Cómo dejar de fumar?

En **Láser terapia** utilizamos el tratamiento con láser para suprimir la adicción a la nicotina que es ahora líder en los Estados Unidos. Es una combinación de terapia indolora, segura y libre de medicamentos, con asesores expertos personalizados. En una sola visita, puede liberarse de la nicotina. En menos de una hora puede alcanzar su objetivo. No obstante, el tratamiento completo consta de cinco sesiones:

- 1ª sesión: evaluación del paciente e inicio del tratamiento.
- 2ª sesión: seguimiento de síntomas y tratamiento a las 48 o 72 horas.
- 3ª sesión de refuerzo a la semana de la segunda sesión.
- 4ª sesión de refuerzo al mes de la tercera sesión.
- 5ª sesión de refuerzo a los seis meses.

En primer lugar atendemos a puntos específicos del cuerpo, ayudando a liberar endorfinas para aliviar el estrés y, reducir o suprimir así, su adicción por la nicotina y otros compuestos químicos presentes en los cigarrillos. En segundo lugar, además, atendemos a puntos de supresión del apetito, para evitar la posibilidad del famoso aumento de peso al dejar de fumar. Y en tercer lugar, reducimos la intensidad de los síntomas de la retirada de la nicotina, actuando sobre los puntos asociados con la relajación, y disminuyendo así los síntomas de ansiedad que impulsan a fumar.

#### ¿Cómo perder peso?

En primer lugar atendemos los puntos específicos del cuerpo, ayudando a liberar endorfinas para liberar el estrés, reducir su apetito y eliminar toxinas. En segundo lugar, además, atendemos a puntos de supresión del apetito, para evitar la adicción a la alimentación que conduce al aumento de peso no deseado.

#### Tratamiento láser para el alivio del dolor

La Terapia Láser a Bajo Nivel (TLBN), llamado también Terapia Láser Fría, es una aplicación de Láser "frío", utilizada exitosamente para tratar muchas lesiones en los tejidos blandos y en enfermedades musculoesqueléticas, ya que estimula la cicatrización y la reparación de tejidos.

Es una técnica segura, indolora y sin efectos secundarios, probada durante más de 35 años en todo el mundo, resultando muy efectiva en el alivio del dolor, mejora del sistema inmunitario, tiene poder antiinflamatorio, repolariza enfermedades o células dañadas, restablece e incrementa el metabolismo celular, inicia la liberación de endorfinas, y en un 75% de los casos desactiva 7 de cada 9 enzimas que causan inflamación.

#### Reiki

Esta técnica de origen japonés, que se administra mediante imposición de manos para canalizar la energía vital y aumentar así la capacidad autocurativa del organismo, está reconocida por la OMS y se aplica en gran mayoría de hospitales del Reino Unido, así como en algunos de los más importantes hospitales de nuestro país, existiendo estudios que muestran beneficios en estados depresivos, cansancio, dolor, produciendo un estado profundo de armonía y bienestar, y sin efectos secundarios.

## CLÍNICA SAINOS

## ANDRÉS PEREIRO MUIÑOS



# Clínica Sainos

Recuperación y mantenimiento de la salud con métodos naturales c/ Venezuela nº 8 bajo, 36540 - SILLEDA (Pontevedra)

Telf: 986 58 17 71 // 626 50 40 74 E-mail: clinicandres@hotmail.com Web: www.clinicasainos.com

#### ANDRÉS PEREIRO MUIÑOS

Director de la Clínica Saínos.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, profesión que ha estado ejerciendo durante 7 años, formándose además, durante este tiempo, en el conocimiento del cuerpo humano y técnicas de medicina natural. Master de Masaje y Naturopatía por la Federación Española de Masaje y Naturopatía (1999). Diplomado en Osteopatía (estructural y periférica), Dietética Natural, Nutrición Ortomolecular, Auriculoterapia y Naturopatía en la Escuela Superior de Técnicas Parasanitarias, como Maestro de Reiki Usui y Maestro de Reiki Tibetano en la Escuela Portal iniciado desde el año 2001, en Tensergética desde el 2010 y actualmente sigue añadiendo más conocimiento con el Master de Medicina Natural que imparte la Universidad de Santiago de Compostela.

La vida de Andrés ha dado un gran salto desde el mundo del deporte al mundo de la Salud y la Conciencia. Su alimentación, sus hábitos de ejercicio físico y su forma de pensar y actuar han variado mucho desde que se inició en esta profesión, sintiéndose ahora todavía más enérgico y lúcido que nunca.

Lleva pasando consulta desde el año 2000, con los diferentes métodos expuestos anteriormente, en beneficio de la salud de sus pacientes con muy buenos resultados en un elevado porcentaje de pacientes.

La especialidad de Andrés es la combinación de las técnicas de trabajo energético con las técnicas manuales, factor importante para obtener mejorías físicas o mentales en un breve período de tiempo.

Junto a Andrés, en la parte clínica y como gran apoyo, trabaja *Sonia Muras*, especialista en Acupuntura y Medicina Tradicional China y Estética China Avanzada.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Todos estamos de acuerdo en que la prevención es lo más importante en cualquier forma de medicina o terapia. Así, mantener una buena salud es lo primero, pero la realidad es que en la mayor parte de los casos esperamos a tener dolor, alguna enfermedad, patología o síntomas de que "algo va mal" para preocuparnos por nuestra salud.

Existe una variable determinante para ser una persona sana o enferma: **tu estilo de vida.** La buena noticia es que esta variable **sólo depende de ti.** 

Dentro del estilo de vida hay varios factores importantes que permiten optimizar tu salud, de los que voy a comentar algunos aspectos a continuación, y cuál sería la técnica con la que abordarlos:

#### La alimentación.

Sabemos que es un pilar fundamental para recuperar o mantener la salud con alimentos que nos aporten nutrientes de calidad y permitan funcionar a nuestra biología y fisiología de forma óptima. Para ello se aconseja consumir los frutos de la tierra, biológicos, frescos y crudos, en buena cantidad, mejor que los alimentos de origen animal y aquellos elaborados industrialmente. Añadir tiempos de ayuno, como limpiezas y descanso del aparato digestivo, y si se quiere optimizar el rendimiento físico y mental tomar la suplementación más adecuada en cada caso (vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, enzimas, probióticos...). No podemos olvidarnos de la importancia del agua como purificador de nuestro medio interno y externo; agua de calidad, de manantiales limpios, y alcalina, necesitando un aporte medio de entre 1 y 3 litros diarios. Técnicas: con naturopatía y ortomolecular se aconseja, de forma personalizada, que alimentación es la más adecuada y los suplementos de vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, bebidas y cualquier otro nutriente que la persona pueda necesitar para así tener una obtención completa de los nutrientes necesarios y hacer que el cuerpo funcione bioquímicamente de forma óptima.

#### El ejercicio físico.

En el modelo de vida actual se han incrementado mucho las exigencias de carácter mental pero ha disminuido la actividad física diaria por todas las comodidades de las que disfrutamos. Es muy importante que cada persona practique de forma regular un tipo de ejercicio físico adaptado a sus gustos y características físicas, sobre tres veces por semana, para recibir todos los beneficios de su práctica: mejora el sistema cardiovascular, elimina toxinas y acidez a través del sudor, permite mantener y desarrollar las capacidades físicas de fuerza, resistencia, flexibilidad o velocidad, mejora la oxigenación de todos los tejidos, equilibra la mente al descargar parte del estrés acumulado diariamente... Cualquier actividad física o deporte realizado de forma moderada supone un gran beneficio para tu cuerpo y tu mente (natación, ciclismo, yoga, chikung, footing, senderismo o cualquier otro son válidos). Si la práctica de ejercicio es al aire libre, donde se pueda respirar un aire puro y que también absorbamos parte de las emanaciones vitales del sol, entonces obtenemos mayor beneficio. Técnicas: Expertos en actividad física como nosotros pueden explicarte que tipo de ejercicio físico o deporte es el más beneficioso en tú caso concreto.

#### El descanso.

Es uno de los factores que menos se tienen en cuenta, pero importante como el que más. Aunque también existen diferentes necesidades según cada persona, lo ideal suele ser dormir 8 horas diarias en horario nocturno, pero este descanso no solo se refiere a tus horas de sueño, sino también a la calidad (dormir de un tirón y levantarse descansado son signos de un buen descanso), al tiempo de descanso tras el trabajo o la práctica deportiva, que exige una buena recuperación posterior, y desde luego descanso en la ingesta de alimentos con semiayunos o ayunos tras temporadas de excesos alimentarios. Técnicas: la naturopatía, el masaje, Reiki, acupuntura y osteopatía son técnicas que se aplican para conseguir un mejor y más profundo descanso a la hora de dormir. Individualizando cada

caso, ya sea por ansiedad, estrés, depresión, dolores...se aplicará la técnica que mayor eficacia pueda tener.

### Mente y Conciencia.

Son citados en último lugar porque los considero la parte más importante. De hecho son los cambios en la Conciencia los que posteriormente permiten modificar hábitos como la alimentación, el ejercicio físico, los tiempos de descanso y cualquier otro factor modificable en tu nueva vida saludable. La toma de Conciencia de cómo funcionan tus pensamientos, tus emociones y sentimientos es lo importante para llegar a conocerte a ti mismo/a y puedas modificar esas conductas. Conocer tu Ser Interior es la mejor forma de poner en marcha el estilo de vida ideal para alcanzar un estado de felicidad y bienestar permanente; este es el secreto para una salud superior. Técnicas: Reiki (Conciencia). El iniciarte en Reiki supone un despertar del poder que tenemos en nuestro interior y a medida que avanzas en la tarea de equilibrar tu energía se produce una transformación en tus pensamientos y emociones que te permite conseguir un estado de paz interior al obtener el Conocimiento (conciencia) de cómo funcionas tú y el Universo en general.

### **CLINICA SAINOS**

### ELEVA TU CONCIENCIA Y RECUPERA TU SALUD

El fin de este centro es hacer del mundo un lugar mejor. La filosofía de la clínica es ayudar a todas las personas que aquí se acercan para mejorar su salud y desarrollarse en su proceso personal en la vida. Cada persona reacciona mejor con unas técnicas que con otras, por eso en la clínica trabajamos con una gran diversidad de métodos de la medicina natural:

### • Acupuntura y auriculoterapia

- Masaje terapéutico y de relax
- Osteopatía
- Reiki Usui y Tibetano
- Naturopatía (fitoterapia y dietética natural)
- Flores de Bach
- Ortomolecular
- Reflexoterapia
- Oligoterapia
- Estética Natural

Así, nuestro objetivo es un sistema de medicina orientado a la salud y ayudando de forma holística, integral, considerando el cuerpo físico, la mente, las emociones y el alma o esencia del Ser.

En estos 12 años de experiencia hemos comprobado cómo miles de personas se han beneficiado de nuestro método de trabajo, desde personas con problemas óseos y musculares, de piel o digestivos a personas con problemas de estrés, ansiedad, depresión u obesidad.

Desde la clínica también se imparten seminarios de Reiki Usui-Tibetano (método de sanación natural y crecimiento personal usando la Energía Universal) como técnica que permite ganar mayor Conciencia a quien lo practica y tomar las riendas de su propia vida.

Nuestro objetivo es que TÚ como persona disfrutes de la vida, te ayudaremos a tener una mente positiva, conocimientos de una buena alimentación, sentir tu cuerpo activo y saludable y así reflejarlo en una sociedad alegre y en paz.

# **COLNATUR**

# MARIA TERESA FIGUERES JUHER Directora Gerente

Licenciada en Biología





### PROTEIN, S.A.

Creus, s/n - Polígono Industrial 17460 Celrà (Girona) España Tel. + 34 972 493 154

<u>www.colnatur.com</u> <u>colnatur@protein.es</u>

PROTEIN, S.A. es una PYME dedicada, desde hace más de 35 años, a la elaboración de ingredientes alimenticios naturales, especialmente colágeno hidrolizado, que suministra a las principales empresas alimentarias europeas.

La empresa se ha dirigido directamente al consumidor con un único producto, COLNATUR, colágeno natural asimilable altamente purificado, elaborado en sus instalaciones mediante un innovador proceso, de diseño y tecnología propios, declarado como especialmente seguro por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaría (EFSA Q-2004-085). En la elaboración de COLNATUR se utilizan únicamente materias primas nobles y trazables, dentro de la cadena alimentaria, y se emplean sólo procesos naturales (físicos, térmicos y enzimáticos). El objetivo es ofrecer al consumidor un colágeno hidrolizado de alta calidad, con todos los beneficios de salud aportados por este nutriente. Estos beneficios, resultado de su capacidad de regenerar los tejidos colaginosos (los de articulaciones, huesos y piel, entre muchos otros), son: reducción del dolor articular de desgaste, de la descalcificación ósea y del envejecimiento dérmico.

COLNATUR ha visto la luz tras diez años de estudio de sus propiedades de salud. Pocos nutrientes han sido objeto de una valoración tan exhaustiva. Sus propiedades han sido probadas mediante estudios científicos, con la misma rigurosidad que si fuera fármaco, pero con la ventaja de que carece de los efectos secundarios adversos propios de los medicamentos.

Los primeros consumidores de COLNATUR fuimos los propios trabajadores de la empresa, así como nuestras familias y amigos, como no podía ser de otro modo en un proyecto que ha despertado un gran compromiso e implicación en todos nosotros, ya que estamos convencidos de que sus muchas y probadas propiedades de salud constituyen una importante contribución al bienestar individual y social, de la que nos sentimos muy orgullosos.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

El legado de la sabiduría popular examinado a la luz del conocimiento científico es fuente de importantes descubrimientos para la salud. Esto es especialmente cierto en el campo de la alimentación.

El estudio de la nutrición cada vez profundiza más en cómo los alimentos nos permiten conservar la salud y la vitalidad, repercuten en el bienestar psíquico y en el rendimiento intelectual, y nos ayudan a prevenir, superar o aliviar muchas enfermedades. La nutrición se basa en la aportación de los nutrientes, generados a partir de los alimentos que ingerimos, a todas las células de nuestro organismo, y nos recuerda que el ser humano es una unidad pluricelular, cuyo estado nutritivo afecta a todas sus manifestaciones y que repercute en todas sus actividades.

Una dieta equilibrada, adecuada a la naturaleza de cada individuo, a su edad y a la actividad que desarrolla, es básica para gozar de una buena salud y para manejar con éxito las más diversas circunstancias y retos que la vida nos plantea.

Comer bien no es comer cualquier cosa para matar el hambre. Es imprescindible conocer los ingredientes o nutrientes que deben estar presentes en la alimentación diaria para asegurar un estado óptimo y una regeneración constante. La medicina y la tecnología han hecho crecer notablemente la esperanza de vida. El gran reto ahora es dar calidad a estos años de regalo.

Por tanto, nos sentimos muy orgullosos de dar a conocer las propiedades del colágeno hidrolizado, un nutriente natural escaso en nuestra dieta, de muchos y probados beneficios, que carece de efectos secundarios adversos y que encaja plenamente con la filosofía de que una alimentación sana y equilibrada es la clave para mantener una excelente salud física y psíquica durante mucho más tiempo.

### ¿QUÉ ES EL COLÁGENO?

Es la proteína más abundante y extendida de nuestro cuerpo, ya que cumple una misión fundamental: aportar forma y resistencia a los tejidos orgánicos. Constituye la estructura interna de todos los tejidos que nos dan forma, nos protegen o nos permiten movernos, es decir, los que forman huesos, articulaciones (cartílagos, ligamentos y tendones), discos intervertebrales, piel y tejido conectivo que envuelve y protege músculos y órganos. También está presente en la pared de los vasos sanguíneos, córnea ocular, cuero cabelludo, encías y dentina. Además, el colágeno colabora con el sistema inmunitario, ejerciendo de barrera frente a infecciones y microorganismos patógenos.

**Su origen es exclusivamente animal.** En ocasiones, con fines comerciales, se utiliza la expresión "colágeno vegetal". Sin embargo, las plantas no contienen colágeno ni lo necesitan, ya que no requieren desplazarse.

Nuestro colágeno lo elaboran células especializadas, pero a partir de los 30 años, la actividad de estas células va disminuyendo, de manera que, a los 40-50 los efectos de la pérdida de colágeno se hacen más visibles, originando síntomas de envejecimiento físico: dolor articular, descalcificación, flacidez y arrugas dérmicas. La intensificación de estos síntomas puede desembocar en graves enfermedades, como la artrosis y la osteoporosis.

El deterioro del colágeno está muy relacionado con la edad, pero también se da en las articulaciones de personas jóvenes por sobreuso (deporte o actividades físicas intensas y repetitivas), sobrepeso (sobrepresión en rodillas y otras articulaciones), sedentarismo (desnutrición articular por falta de movimiento) o traumatismos. Aunque el deterioro afecta a ambos sexos, la mujer comienza a padecerlo antes y con mayor intensidad, debido a que la disminución de los niveles hormonales asociada a la menopausia, acelera la destrucción del colágeno. Por ello, la artrosis y la osteoporosis tienen mayor prevalencia en el sexo femenino.

Actualmente, contamos con una ayuda nutricional natural, cómoda y eficaz para prevenir y ralentizar el deterioro del propio colágeno: el colágeno asimilable.

### BENEFICIOS DEL COLÁGENO ASIMILABLE

El colágeno es una proteína de difícil asimilación debido a su compleja y resistente estructura. Nuestro sistema digestivo absorbe menos del 1% del colágeno nativo (sin modificar). Tras una primera fase de fragmentación, se obtiene la gelatina, que ya se absorbe en un 10%. Pero la forma plenamente asimilable de la proteína de colágeno se obtiene mediante hidrólisis (fragmentación avanzada). El **colágeno hidrolizado (CH) resultante es un nutriente muy asimilable** y con una absorción unas ocho veces superior a la de la gelatina.

También son ricos en colágeno asimilable algunos platos de la cocina tradicional como los caldos de carne con huesos y piel o de pescado con cabeza y espinas, las manitas de cerdo, los callos, los postres con gelatina, etc. Debido a que requieren largos tiempos de preparación, presentan un elevado aporte calórico o pueden provocar digestiones pesadas, estos platos son cada vez menos habituales y nuestra alimentación ha devenido deficitaria en colágeno asimilable, un nutriente sin el cual envejecemos prematuramente, tenemos más posibilidades de lesionarnos y estamos más expuestos a enfermedades relacionadas con la degradación del colágeno, como la artrosis y la osteoporosis.

El colágeno no se había considerado imprescindible en nuestra dieta por ser una proteína con bajo contenido en aminoácidos (AA) esenciales (23-24%), aquellos que no pueden ser elaborados por el organismo y deben ser obtenidos necesariamente de la dieta. Así, las células jóvenes y no sometidas a estrés, son capaces de obtener los AA propios del colágeno, transformando AA procedentes de otras proteínas de la alimentación. Sin embargo, ahora sabemos que, en

líneas celulares envejecidas o sometidas a estrés (por desgaste, sobrepresión o traumatismos), el gasto energético que requiere la transformación de otros AA en los propios del colágeno es una etapa limitante que ralentiza la formación de nuestro colágeno, originando el deterioro de los tejidos que conforma. En estos casos, la ingesta de 10 gramos/día de CH proporciona los AA propios del colágeno, ahorrando al organismo tiempo y energía, lo que contribuye eficazmente a aumentar la velocidad de regeneración de los tejidos colaginosos (ricos en colágeno), disminuyendo su deterioro.

Actualmente, existen unos 40 estudios científicos que avalan que la ingesta diaria de 10 gramos de CH ayuda a ralentizar y disminuir el envejecimiento dérmico (arrugas y flacidez), el desgaste y dolor articular (artrosis) y la descalcificación ósea (osteoporosis).

En el mercado existen diversas ofertas de CH. Los factores a tener en cuenta para elegir la más adecuada son los siguientes:

<u>Dosis de CH puro</u>: la dosis diaria recomendada debe proporcionar **10 gramos de CH puro**, de acuerdo con los estudios científicos.

**<u>Biodisponibilidad</u>**: se refiere a la capacidad del CH para alcanzar los tejidos colaginosos y depende de su grado de hidrólisis. La mejor garantía para el consumidor es que el CH disponga de un estudio de biodisponibilidad con un resultado superior al 80%.

<u>Ausencia de residuos</u>: depende del proceso de obtención y es un factor muy importante en un producto de consumo diario.

<u>Eficacia avalada por estudios científicos</u>: estos estudios deben ser rigurosos y estar publicados en revistas científicas indexadas.

**Relación beneficio-precio**: ante un nutracéutico publicitado como colágeno, es importante valorar la relación coste/CH puro. Algunos de estos preparados contienen sustancias "de relleno" de bajo coste (fructosa, azúcar...), otros añaden elementos que aportan un supuesto "plus" a pesar de que no tienen eficacia probada vía oral o no alcanzan la cantidad recomendada como eficaz. El CH es el único componente que ha demostrado su actividad como nutriente regenerador vía oral.

### ¿QUÉ ES COLNATUR?

COLNATUR es un producto alimenticio natural formado exclusivamente por proteína hidrolizada (predigerida) de colágeno, un nutriente muy asimilable que aporta de modo inmediato y fácilmente disponible los aminoácidos propios del colágeno, contribuyendo a la nutrición y regeneración de nuestros numerosos tejidos colaginosos (los de articulaciones, huesos, piel, ...). Gracias a ello, COLNATUR ayuda a prevenir, ralentizar y subsanar el deterioro de los tejidos colaginosos y, por tanto, los síntomas de envejecimiento y las enfermedades derivadas de este deterioro (artrosis y osteoporosis).

Rigurosos estudios científicos (consultar en <a href="www.colnatur.com">www.colnatur.com</a>) avalan que tomar 10 gramos/día de colágeno hidrolizado puro produce los siguientes beneficios: disminución del dolor articular de desgaste, ralentización de la descalcificación ósea y atenuación de las arrugas dérmicas. Estos beneficios son dosis-dependientes: no se detectan con dosis inferiores a 7 gramos/día, siendo la dosis óptima 10 gramos/día. El plazo de tiempo para la percepción de los mismos depende de la edad del consumidor, del tipo de tejido y beneficio que consideremos y del estado inicial de deterioro. La reducción o total desaparición del dolor articular de desgaste se percibe entre 1 y 3 meses.

Desde que COLNATUR salió al mercado, profesionales de la salud y consumidores han reportado muchos beneficios adicionales, aún no valorados científicamente: disminución del dolor muscular en enfermos de fibromialgia; disminución del tiempo de curación de quemaduras, heridas, lesiones y traumatismos; mejor y más rápida consolidación de tratamientos estéticos y de implantes dérmicos y dentales; disminución de flacidez y estrías dérmicas; disminución de fracturas en niños/bebes nacidos con osteogénesis imperfecta; disminución de infecciones en vías respiratorias y de hematomas causados por fragilidad capilar, etc. Aunque aparentemente dispares, estos múltiples beneficios se explican por dos motivos: 1) El colágeno desempeña muchas e importantes funciones en nuestro organismo y 2) El CH es un nutriente normalmente deficitario en nuestra dieta.

COLNATUR reúne todas las cualidades necesarias para ser adoptado como hábito de salud sostenible de por vida. Su total seguridad alimentaria, pureza y ausencia de efectos adversos permiten tomarlo de continuo, sin necesidad de efectuar descansos, aunque es importante señalar que, en su calidad de nutriente, sólo actúa mientras sigamos tomando cada día 10 gramos del mismo.

Las características más destacadas de COLNATUR son:

Natural en origen y en proceso: COLNATUR se obtiene a partir de tejido óseo y articular de porcino, sometido a los mismos controles veterinarios, trazabilidad e higiene que la carne, manteniéndose siempre dentro de la cadena alimentaria y de frío. COLNATUR se elabora siguiendo un innovador proceso, que sólo emplea medios naturales (físicos y enzimáticos), sin adición de productos químicos que pudieran quedar residualmente en el producto. Dicho proceso ha sido reconocido por la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria como muy seguro (EFSA Q-2004-085).

<u>Puro</u>: COLNATUR se elabora como componente único, de principio a fin y no procede de mezclas. Carece de grasas, colesterol, azúcares, edulcorantes, conservantes, colorantes, antiapelmazantes, yodo, alergénicos (gluten, lactosa, marisco...), OMGs, y es muy bajo en sal. Por su carácter extracelular, el colágeno no es portador de purinas.

Biodisponibilidad y beneficios científicamente probados: El estudio de biodisponibilidad de COLNATUR, efectuado en un simulador del aparato digestivo humano, dio como resultado una absorción del 82%. Estudios in vitro sobre cultivos de células elaboradoras de colágeno (condrocitos del tejido cartilaginoso, osteoblastos del óseo y fibroblastos del dérmico) muestran que la presencia de CH estimula, no sólo la síntesis de colágeno, sino también la del resto de componentes del tejido (proteoglicanos). Este comportamiento es dosis-dependiente y no se produce con colágeno que no sea hidrolizado, ni con hidrolizados de proteínas que no sean colágeno. El estudio clínico, a doble ciego y con control de significancia sobre 250 pacientes afectados de artrosis de rodilla demostró una clara mejoría

del dolor a los 6 meses de ingesta de 10 gramos/día de COLNATUR. También se han hecho estudios clínicos con mujeres posmenopáusicas en cuanto a osteoporosis y arrugas dérmicas, con buenos resultados. Por último, COLNATUR dispone de un estudio piloto sobre fibromialgia con resultados muy positivos. Estos y otros estudios se pueden consultar en www.colnatur.com.

COLNATUR es un producto adaptable a casi todas las dietas, que no presenta efectos secundarios adversos, riesgos de intolerancias ni de sobre-suplementación, ni incompatibilidades con fármacos, suplementos o patologías. Sólo deben controlar su ingesta aquellas personas que requieran una dieta baja en proteínas, por padecer fenilcetonuria (alteración del metabolismo de la fenilalanina, aminoácido esencial que se encuentra en el colágeno y en otras muchas proteínas) o insuficiencia renal o hepática graves.

Debido a la escasez de colágeno asimilable en la alimentación actual y a los importantes efectos que la ausencia de este nutriente tiene sobre nuestra salud y aspecto físico, tomar COLNATUR es un hábito de salud recomendable a cualquier edad. Sin embargo, existen ciertos grupos de riesgo para los que su toma resulta imprescindible:

- Personas con dolor articular, artrosis, descalcificación, osteoporosis o antecedente familiares de estas alteraciones.
- Personas que practican deporte o actividades físicas intensas y repetitivas (el sobreuso ocasiona un desgaste articular acelerado.
- Mujeres a partir de los 40 años y hombres a partir de los 50. En estas edades, el deterioro de los tejidos colaginosos se acelera, especialmente en la mujer, debido a los efectos de la menopausia.
- Personas con sobrepeso (la sobrepresión en las articulaciones acelera el desgaste articular), con un estilo de vida sedentario (la falta de movimiento provoca desnutrición articular), afectadas por lesiones o traumatismos (COLNATUR ayuda a una recuperación más rápida de los tejidos colaginosos implicados).
- **Personas sometidas a dietas de adelgazamiento**: COLNATUR presenta un efecto saciante y activador del metabolismo, propio de

las proteínas, y también un efecto antiflacidez, específico del colágeno.

 Personas sometidas a tratamientos dérmicos o estéticos, o implantes dérmicos o dentales, para una consolidación más rápida y segura.

Hasta ahora, la prevención y tratamiento de la descalcificación ósea a través de la alimentación se basaba en suplementar la dieta con sales cálcicas. Pero cada vez es más evidente que la descalcificación no se debe únicamente a un déficit de calcio en la dieta, sino sobretodo a la pérdida de matriz colaginosa del hueso. Cuando el tejido óseo pierde colágeno y se vuelve poroso, el calcio se desprende por falta de soporte. Como resultado, el hueso pierde densidad, se vuelve frágil y aumentan las posibilidades de fractura. Si la matriz colaginosa del hueso no está en condiciones, por mucho calcio que tomemos, las sales cálcicas no pueden fijarse al hueso, con el consiguiente riesgo de que el exceso de calcio se deposite en arterias, válvulas cardíacas o riñones. El colágeno asimilable es una gran ayuda alimentaria para reforzar la matriz colaginosa de los huesos y, con ello, ralentizar descalcificación ósea. Para comprobar este efecto, le sugerimos que su especialista compare el resultado de dos densitometrías realizadas con un intervalo de dos años, durante los cuales usted hava tomado 10 gramos diarios de COLNATUR.

Aunque de jóvenes no somos conscientes de ello, a partir de cierta edad, nuestro aspecto físico y movilidad dependerán en gran medida de si nuestra alimentación ha incluido e incluye suficiente cantidad de colágeno asimilable.

Muchas personas nos aplicamos a diario cremas nutritivas, algunas de las cuales contienen colágeno. Sin embargo, no tenemos en cuenta que es mucho más eficaz cuidar cada día la piel desde el interior, a través de la alimentación. Con ello, no solo nutrimos de forma efectiva nuestra piel sino, lo que es más importante, todos nuestros numerosos tejidos colaginosos, especialmente los de huesos y articulaciones. Tomar 10 gramos diarios de un colágeno asimilable puro, como COLNATUR, es un habito de salud que nos ayuda a ganar años de calidad de vida.

# DENDROS – CENTRO DE PSICOLOGÍA

## LAURA CONTINO





C/ Diputación, 185, entlo.1ª - 08011 - Barcelona Telfs: 636 911 270 y 934 510 112

Recepción: Sonia Herrando - De lunes a viernes de 11 a 13h y de 16:30 a 19:30h - E-mail: info@dendros.cat - Web: http://dendros.cat

#### LAURA CONTINO

Directora del *Centro DENDROS* de Barcelona, fundado en 2006. Doctorada en Psicología Clínica y de las Relaciones Interpersonales. *Universidad de los Estudios de Turín – Facultad de Psicología*. Licenciada en Psicología. Especialidad: psicología clínica. Tesis de investigación con Prof. *Valeria Ugazio – Universidad de los Estudios de Milano Bicocca y* Prof. *Marco Castiglioni – Universidad de los Estudios de Turín*. Master en Terapia Sexual y de Pareja de la *Universidad de Barcelona*. Se formó en Italia según el modelo sistémico para luego, en un segundo momento, formarse a través de otros modelos entre los cuales se encuentran el constructivismo, existencialismo y gestalt.

Ejerce como Psicóloga en terapia individual, de pareja y de familia. Supervisora de casos clínicos en el Master en Sexología Clínica y Salud Sexual (IESP). Docente en el Postgrado de Terapia de Pareja (IESP) desde 2006. Directora de "Postgrado de Terapia Dendros: Técnicas Terapéuticas" que se encuentra en su 4ª edición. Imparte cursos, talleres y conferencias sobre temas relacionados con la sexualidad y las relaciones interpersonales en centros educativos, asociaciones, etc. Especialista en fobias y trastornos alimentarios.

Ha realizado intervenciones en diversos medios de comunicación: televisión, radio y prensa. Ha ejercido como Profesora del Master de Terapia sexual y de pareja de la *UB* - Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona. Ha impartido clases en la asignatura "Psicología de la Sexualidad" (2005) Universidad de Barcelona – Facultad de Psicología. Jefa del área clínica del Master en Terapia Sexual y de Pareja dirigido por Manuel Villegas i Besora 2004-2009. En el Institut Gomà (Barcelona) ha sido responsable del área de crecimiento personal y Jefa del área de formación (2004 –2006).

Stage en el "Centro Clinico La Crocetta" (Torino) impartiendo cursos para enseñar la educación sexual en las distintas fases de la vida con prácticas en las escuelas (2000 – 2002). Stage en el Hospital "Bellvitge" de Barcelona prestando asistencia y apoyo a pacientes afectados por patologías alimentarias (1999 – 2000). Ha publicado en la Revista Terapia Familiare Nº 72 (2003) "La semantic a dell'obesità, un contributo empirico" di Castiglioni, Contino, Golzio, y en la Revista de Psicoterapia Nº 64 (2004) "La semántica de la obesidad" Castiglioni – Contino, y Nº 80 (2009) "Entre la libertad y la constricción: El dilema de la agorafobia" Villegas - Castiglioni – Contino. En la Revista PSICOBIETTIVO fascicolo 1 (2011) ha publicado "Tra libertà e costrizione. Il dilemma dell'agorafobia" Villegas - Castiglioni – Contino.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

La vida tiene muchos secretos por descubrir que enriquecen nuestro camino por ella. Una actitud escrutadora y curiosa por nuestra parte, puede facilitar su descubrimiento.

En la salud, hace falta también esta actitud para entender cuáles son las claves que nos pueden permitir vivir con mayor bienestar, físico y mental. No debemos dejar pasar las oportunidades de aprender, de vivir y de gozar, pero sobre todo no debemos dejar de luchar por saber más y por mejorar nuestra salud y llevarla a un nivel superior. Es primordial esta actitud para conseguirlo.

### DENDROS – CENTRO DE PSICOLOGIA

**Dendros** es una palabra griega que literalmente significa "árbol", y una de sus acepciones es "crecimiento".

La terapia DENDROS consiste en un modelo de trabajo donde se acompañan los pacientes a encontrar un significado a sus experiencias vitales. Para conseguir este resultado LA TERAPIA DENDROS utiliza un conjunto de técnicas que derivan de distintos modelos epistemológicos. A través de una terapia integradora los profesionales construyen el tratamiento más adecuado para ayudar al paciente a salir de su dificultad. Se trata de una propuesta a medida para facilitar a la persona en crisis encontrar la salida. En Dendros pensamos que la crisis a la que se enfrenta el paciente, aunque dolorosa, es una oportunidad para crecer y evolucionar como persona. No enfocamos la terapia en el problema sino en el desarrollo de las habilidades necesarias para salir de ello. Los pacientes tras el proceso terapéutico relatan que no sólo han resuelto el problema que los traía a terapia sino que han encontrado herramientas más útiles para relacionarse consigo mismos y con los demás.

Con este enfoque nuestro centro está especializado en la atención terapéutica de los problemas psicológicos y emocionales desde una vertiente multidisciplinar.

Ofrecemos terapia individual, terapia de pareja y terapia familiar a nivel psicológico, psiquiátrico y corporal.

Combinamos el tratamiento psicológico con cursos vivenciales dirigidos a mejorar las habilidades emocionales del paciente como la autoestima o la inteligencia emocional. Además, en *Dendros* impartimos cursos, talleres, seminarios y charlas dirigidos a la formación y al crecimiento personal tanto de particulares como de profesionales de la psicología y disciplinas afines.

### **EQUIPO**

El equipo de **Dendros** está formado por el Dr. Álvaro Muro Álvarez, Marco Prati, Alejandra Carrero Rodríguez, Eva Aguilar Moreno, Montse Contel Guillamón, Miguel Ángel Raya Saavedra, Noemi Domínguez Urbano, Rosalba Varaceta Pulido, Mireya Larín Salazar, Noelia Zurita Conte, Marta Martí Suárez y Dra. Laura Contino.

#### **ESPECIALIDADES**

En *Dendros* la persona recibe una atención global. El equipo de profesionales que atienden a la persona está integrado por todas las disciplinas necesarias para la correcta evolución vital del paciente

### Psicología

Abordaje y tratamiento individual, de pareja y familiar, de conflictos, problemas y situaciones vitales, con el objetivo de superarlos y llegar a una evolución y crecimiento como personas.

También se realiza Psicoterapia On-line.

### • Psiquiatría

Diagnóstico y tratamiento de trastornos mentales y del comportamiento. Metodología de trabajo basada en la atención personal y el abordaje multidisciplinar.

### • Terapia Corporal

Terapia diseñada con el fin de lograr la activación de la consciencia corporal, donde se trabaja en una base de respiración y diversas técnicas corporales. Es un encuentro íntimo para ofrecerle a la persona herramientas en el manejo y gerencia asertiva de las emociones en general.

Comienza con una base de respiración diafragmática y luego de acuerdo a las condiciones del paciente se decide las técnicas y la evolución del tratamiento.

### Coaching

El coaching es una metodología que tiene como fin ayudar a una persona a conseguir sus objetivos. El coaching nos ayuda a desarrollarnos, a crecer, a desafiar nuestros límites y superarlos. El primer paso en un proceso de coaching es evaluar cuidadosamente dónde nos encontramos ahora, para plantearnos nuevos retos. Para conseguir los nuevos objetivos, coach y coachee analizarán conjuntamente cuáles son las acciones necesarias que conducirán al estado deseado. Como resultado se espera que se desarrollen nuevas competencias, necesarias para alcanzar esos objetivos y así poder obtener mejores resultados, tanto en el ámbito personal como laboral.

### ACTIVIDADES FORMATIVAS

Aparte de los tratamientos terapéuticos, en **Dendros** se imparten conferencias sumamente útiles e interesantes tanto para los propios clientes como para profesionales que desean aumentar sus conocimientos. Algunos de los ámbitos desarrollados en las conferencias, y de los que también se realizan talleres, son las psicoterapias, relaciones de pareja, sexualidad y drogas, temas con una

gran presencia e importancia en la sociedad actual. A modo de ejemplos, estos son algunos de los temas presentados:

- "Hablar de drogas con nuestros hijos"
- "Las zonas erógenas"
- "Los juguetes sexuales"
- "Comunicación sexual en pareja"
- "Sexualidad y menopausia"

Los cursos y los profesionales que los imparten varían cada trimestre. En el programa del año 2012 se encuentra:

- Taller "Educar con amor a nuestro niño"
- Taller Adiós Papá. Adiós Mamá".
- Taller de "Sexo sin tabúes".
- Taller de "Gestión de imagen y proyección personal".
- Grupo terapéutico: "El camino hacia el egoísmo saludable".

En *Dendros* también damos formación encaminada tanto al crecimiento personal como a la mejora de las cualidades de los profesionales de la psicología. La metodología de los cursos es vivencial, permitiendo que el psicólogo participe en su propio proceso de crecimiento, experimentando una congruencia entre lo que piensa, lo que siente y lo que hace. Por este motivo, desde hace 4 años hemos formulado el "*Postgrado en Terapia Dendros*" dirigido a profesionales de la salud. Coherentes con nuestra filosofía creemos adecuado que el terapeuta experimente cada una de las técnicas que proponemos en *Dendros* y se responsabilice de su camino existencial.

"Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo". Benjamin Franklin

# **EKILIBRA'T!**

# BERTA FÀBREGAS i JULIÀ





Centro de Formación: c/ Santa Teresa, nº 8 1º- MATARÓ Centro de Tratamientos: c/ Santa Teresa, nº 47, 1º-1ª- MATARÓ

Telf: 629.47.99.46 Mail: info@ekilibrat.net Web: www.ekilibrat.net

### BERTA FÀBREGAS I JULIÀ

Maestra de Reiki Usui y Karuna, Terapeuta Floral (Flores de Bach), Kinesióloga, Diplomada en Naturopatia y Técnica Metamórfica, Quiromasajista, Reflexóloga Podal, Facioterapeuta.

*EKILIBRA'T!* se compone de dos espacios destinados a la Formación, al Bienestar y al Crecimiento Personal, donde lo más importante eres TÚ.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

En mi opinión, para alcanzar una salud superior, hay que tener un equilibro en todos los niveles: físico, emocional, mental y espiritual.

Después de todos los cursos, talleres y monográficos realizados, así como en mi propia experiencia, creo que puedo comunicar un pequeño (o gran) secreto para cada nivel:

- **Físico:** una buena alimentación y ejercicio diario moderado.
- **Mental-emocional:** ser sincero y confiar en uno mismo, disfrutando de cada instante, dando gracias por todo.
- **Espiritual:** Meditar: aunque sean 5 minutos al día, y no necesariamente sentado y solo, sino aprender a hacerlo caminando por la calle, sentado en el autobús, o haciendo cola en cualquier sitio.
- Y uno general para todos: SE FELIZ.

No obstante, debido a las exigencias del mundo y el entorno que nos rodea en estos momentos, necesitamos herramientas para poder asumir y mantener la suficiente fuerza interior para cumplir con estas pautas mencionadas. Pero por suerte, estamos evolucionando con mucha rapidez y cada vez hay más caminos para encontrar aquello que tanto anhelamos. Cada persona resuena con una terapia y/o formación distinta y por eso es muy importante encontrar nuestro propio camino para poder llegar, en primer lugar, a nuestra PAZ INTERIOR que creo es la base para llegar a una SALUD SUPERIOR.

Aunque el camino personal e individual es primordial para alcanzar este nivel de paz interior y salud, no podemos sin embargo, hacer todo el camino solos. El ser humano es un ser social, interconectado con el Universo. Por eso, hemos de aprender también de los demás, compartiendo al mismo tiempo nuestros conocimientos. Eso amplia nuestras consciencias hasta límites insospechados de paz y salud.

### **EKILIBRA'T!**

### Formación y tratamientos

Ante todo debo matizar el porqué del nombre del centro: *EKILIBRA'T!*, cuyo significado es ¡*EQUILÍBRATE!* 

A partir de que empecé a estudiar y a formarme, me fui dando cuenta que había una palabra común en todas las formaciones o tratamientos que iba realizando: EQUILIBRIO. Daba igual si se hablaba de alimentación, de ejercicio, de energías, de espiritualidad, de medicación natural..., siempre se habla de la necesidad de que todo esté en perfecto equilibrio para que funcione correctamente. De ahí que surgiera el equilibrio como base piedra angular de este proyecto.

Ekilibra't! es un centro abierto a todas las terapias y formaciones destinadas al crecimiento y bienestar personal para conseguir una Salud Superior y equilibrio a todos los niveles.

El centro consta de dos espacios diferentes y separados, con ambientes cálidos y armónicos diseñados en base a los principios del Feng-shui. El primer espacio está dedicado a tratamientos y es donde se realizan diferentes terapias, físicas, energéticas, psicológicas o espirituales, para aquellas personas que prefieren o necesitan ser ayudadas para sanar.

En este espacio terapéutico, los distintos profesionales que formamos parte del centro, trabajamos con nuestras distintas y respectivas especialidades, entre otras:

- Flores de Bach
- Reiki
- Técnica Metamórfica
- Quiromasaje
- Facioterapia
- Masaje Ayurveda
- Drenaje Linfático
- Reflexología Podal

- Naturopatía
- Kinesiología
- Homeopatía
- Psicología
- Coaching
- Intuitive Healing
- Psiconaturopatía
- Test de Intolerancia Alimentaria

El segundo espacio está dedicado a la formación, que nació de la firme convicción de que cada uno tiene el potencial suficiente para sanarse a uno mismo, y que lo importante es encontrar el camino o las herramientas para conseguir esta sanación a través del Autoconocimiento. La vida es un aprendizaje contínuo y desde *Ekilibra't!* ponemos nuestro granito de arena para que cualquier persona pueda encontrar aquellos conocimientos que necesita para ser y sentirse mejor persona, con mayor consciencia de ella misma y con mejor salud.

En el centro de Formación realizo en estos momentos, junto a otros profesionales), cursos de:

- Arquetipos Sanadores
- Astrología
- EFT tapping
- Enneagrama y Coaching
- Flores de Bach
- Ho'oponopono
- Meditación
- Numerología
- Reflexología energética
- Reiki Usui y Karuna
- Talleres para la Salud
- Técnica Metamórfica

Esta oferta se va ampliando constantemente con otros tipos de talleres y cursos a medida que van creciendo y evolucionando las distintas técnicas del momento, sin que falten interesantísimas charlas y conferencias gratuitas, abiertas al público en general, en las que distintos y contrastados expertos en distintas materias y filosofías, nos descubren y acercan aquellos consejos y secretos que pueden ayudarnos a mejorar nuestra salud, tanto física como mental, de forma totalmente natural.

En *Ekilibra't!* somos conscientes de que nos hemos alejado de la Naturaleza, cuando en ella reside el mayor secreto y potencial para nuestra vida y que, acercándonos a ella, al mismo tiempo que seamos capaces de interiorizar y comprender cuáles son nuestras respectivas necesidades, respetándolas, podremos fortalecer nuestra verdadera esencia humana, nuestras capacidades dormidas y, por supuesto, nuestra salud.

# EL SALÓN DE LOS ESPEJOS

# OSCAR GUIRADO BOGUÑÁ





### El Salón de Los Espejos - Oscar Guirado

www.oscarguirado.es info@oscarguirado.es M: +34 633,706,249

Estoy formado, y continúo formándome, en variedad de aspectos, que facilitan que cada día me sienta un poco más completo, y con una mayor capacidad de acompañar en procesos de mejora de manera holística.

Algunas de mis formaciones son: Coaching Estructural, Hipnósis Ericksoniana, Coaching-PNL, E.F.T, PNL, PSYCH-K®, Reiki Esencial Tibetano, PDD- IESE, BSBA-Cardiff Business School, CCEE, Constelaciones Organizacionales, Six Sigma, auto-conocimiento energético.

El Salón de los Espejos es el espacio de mejora que se crea entre mi(s) cliente(s), yo, y lo que sucede entre nosotros. Y este espacio no ocupa un único espacio físico, si no que se ofrece en diversos lugares, físicos y virtuales. Me defino como un compañero en el camino de mejora personal, como un catalizador de los cambios que las personas desean realizar.

Tras una amplia experiencia como directivo, en diversas organizaciones de tamaño, sector y manera de trabajar diferentes, aprendiendo de las relaciones humanas, de las energías y sinergias que se generan en cualquier relación, realicé un cambio de rumbo hacia el mundo del acompañamiento a la mejora personal y la consecución de objetivos.

Ahora me dedico a facilitar procesos de mejora organizacionales y personales. Acompaño a personas, de manera individual o grupal, por temas organizacionales o personales, hacia el logro de sus objetivos. Facilito que esas personas se puedan observar en el espejo para que saquen todo su potencial.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Considero la salud como algo mucho más amplio que lo que se ha tenido en cuenta en los últimos siglos (al menos en Europa). La salud es lo que por defecto deberíamos tener todos. La salud es la ausencia de dolor, la ausencia de pensamientos que no nos gustan, la ausencia de malestar en cualquier aspecto. O sea, la salud es para mi, el sentirse a gusto con uno mismo, en todos los aspectos, tanto físico como mental, emocional, energético, espiritual, y en todos los ámbitos que cada persona entienda que conforman su ser, siendo ésto extensible a cualquier sistema superior a la persona, como una familia, una empresa, etc...

Para conseguir una salud superior considero imprescindible la toma de conciencia de quién soy y cómo estoy. Quién soy en mi globalidad y en cada una de las partes del sistema que forma mi persona. Soy un ser formado por un sistema circulatorio, uno óseo, uno respiratorio, uno energético, uno neuronal, unos pensamientos, una parte consciente, una inconsciente, mis relaciones con el entorno, con otras personas, con otros seres, unas emociones, una comunicación, unas percepciones, etc...

Una vez se quién soy, puedo "escanear" cada una de estas partes del sistema y el sistema en su conjunto, pudiendo detectar cualquier elemento o situación que desearía que fuese diferente. Ese es el mayor secreto para una salud superior de cualquier sistema. Cada día dedicarme un rato a tomar conciencia de los aspectos que están como deseo y de los que desearía que fuesen diferentes. Se puede desear que sea diferente algo que considero que está mal, y también algo que considero que está bien y me gustaría mejorar.

Con este ejercicio, que es tan simple como leer los titulares de un periódico, tendré toda la información necesaria para lograr dos objetivos directos y un beneficio indirecto:

- 1) Evitar que algo en mi sistema se deteriore más de lo que yo desee.
- 2) Saber qué deseo modificar y por tanto poder buscar el método.

3) El beneficio indirecto se da automáticamente, ya que al realizar esta toma de conciencia de mi ser, de la situación de los elementos del sistema y del sistema en si, estaré oxigenándolo, llevando energía a las partes que más la necesitan, equilibrando mis hemisferios cerebrales, relajando mi musculatura, facilitando que consciente y subconsciente estén en consonancia, etc..... Posteriormente se trata tan solo de iniciar el camino de mejora.

Sabiendo dónde quiero ir, tengo medio camino recorrido.

### EL SALÓN DE LOS ESPEJOS

Ese espacio de mejora que se crea entre mi(s) cliente(s) y yo, y lo que sucede entre nosotros, está creado para que las personas que desean una mejora puedan realizarla de una manera más eficiente. Este espacio ayuda a que las personas mejoren en un espacio seguro, agradable, potenciador, relajado y estimulante. Lo que acostumbra a generar este espacio de mejora es, básicamente, el respeto por las personas, el saber que cada uno es propietario de su evolución, responsable de su vida y de su mejora, capaz de realizar por si mismo la materialización de lo que es en potencia.

Acompaño a personas en procesos de mejora. Facilito que mis clientes saquen lo mejor de si mismos. Me defino como un salón lleno de espejos en los que cada persona podrá mirarse para conocerse, reconocerse y ser consciente de sus características, de todas sus capacidades para conseguir sus objetivos de la manera más eficiente.

Todos somos quienes somos, con todo nuestro potencial. Muchas veces necesitamos vernos reflejados en algo o en alguien para darnos cuenta y ser conscientes de eso. Creo que un salón lleno de espejos, en el que se pueda graduar la inclinación de la iluminación, se pueda ajustar la intensidad de la misma, se pueda cambiar la tonalidad, etc.... nos puede facilitar a cada uno conseguir nuestro mejor

resultado. En mi labor ccompaño como si fuera ese conjunto de espejos en el que puedes encontrar todo tu potencial.

### Lo que ofrezco es:

- 1.Elegir una disciplina (Coaching, PSYCH-K®, EFT, Hipnosis, Pnl) Opción para quien tiene claro que quiere algo concreto.
- 2. Talleres de comunicación, coaching y PNL, en los que se puede modificar alguna conducta y coger algunas herramientas para el uso posterior para uno mismo.
- 3. Catalyzing: proceso de acompañamiento y catalización del cambio, de desarrollo propio, mediante la unión de lo mejor de varias disciplinas como son el coaching, la PNL, el PSYCH-K®, la Hipnosis Ericksoniana, el reiki, el wingwave, la inteligencia emocional y autoestima, el EFT, y todas las técnicas que he ido incorporando a mi modo de acompañar. Con este método, la catalización del cambio se produce al potenciar todos los aspectos que conforman a la persona, siempre balanceando la importancia de cada una de estas expresiones según la persona y el caso concreto del que se trate. El Catalyzing tiene en cuenta la individualidad y peculiaridad de cada persona y focaliza la atención en lo que puede colaborar a potenciar lo mejor, siempre teniendo en cuenta la globalidad y cada uno de los aspectos. Con el Catalyzing:
- Se potencia la toma de conciencia de manera cognitiva
- a la vez que se tratan ciertos aspectos directamente con el subconsciente evitando el "boicot" que frecuentemente nos hacemos nosotros mismos
- facilitando que consciente y subconsciente se pongan de acuerdo,
- realizando equilibrios entre hemisferio cerebrales (parte más racional y parte más emocional) de manera que se potencia la generación de alternativas y soluciones más equilibradas
- mientras se tratan los bloqueos emocionales y energéticos que puedan existir y que dificultan el avance cognitivo
- y se verifica que todos estos avances son ecológicos para la persona, entendiendo a la persona como ella en sí misma y sus relaciones .

### ¿Qué conseguirás?

- Mejorar personalmente y sacar mucho más de ti.
- Utilizar muchos más recursos de los que utilizas hoy (ya los tienes,

sólo hay que despertarlos)

- Avanzar hacia tus objetivos.
- Atreverte a ser el mejor  $t\acute{u}$  que puedes ser.
- Abandonar los puntos en los que siempre te quedas encallado.
- Dejar aquello que no es útil y que pesa. Avanzar ligero.

### ¿Qué es el Coaching?

El Coaching es un proceso, con un conjunto de técnicas, y el arte del acompañamiento, a quien lo desee, en el camino hacia la fijación de sus objetivos y la consecución de los mismos de la manera más eficaz y eficiente. Cualquier persona es un buen candidato para iniciar un proceso, dado que todos tenemos temas a potenciar, puntos de mejora, algún punto encallado, algo a definir o redefinir, etc....

### ¿Qué es la PNL?

PNL (Programación Neuro Lingüística) es un conjunto de técnicas que facilita el cambio en aprendizajes que nos limitan, que impiden avanzar hacia nuestros objetivos, deshaciendo los bloqueos y acercándonos a la excelencia.

### ¿Qué es PSYCH-K®?

Es un procedimiento para facilitar, mediante el equilibrio de hemisferios cerebrales y la Kinestesia, que las creencias que tenemos almacenadas en nuestro subconsciente, sean potenciadoras en vez de limitantes. Congruencia de los hemisferios derecho e izquierdo y del consciente y subconsciente de manera potenciadora.

### ¿Qué es E.F.T ? (Tapping)

Siglas en inglés de Técnicas de Liberación Emocional. Se realizan masajeos mediante ligeros golpecitos (tapping en inglés) con las yemas de los dedos en varios puntos del cuerpo (básicamente cara y manos) que coinciden con los meridianos energéticos sobre los que también trabaja la acupuntura. Se facilita la liberación de las emociones, dolores físicos o pensamientos que no nos apetece sentir más

# ESCUELA SOL Y LUNA

### MIGUEL DE LA VEGA





C/ Sol y Luna 12 – GRANADA Telf. 958 812 400 C/ Agustina de Aragón 1 – CHURRIANA (Granada) Telf. 622 335 679

E-mail: informacion@solyluna.es Web: www.solyluna.es

Bienvenido/a al sitio web de la *Escuela Sol y Luna* de Granada, un centro de estudios profesionales de Shiatsu, Ayurveda, Qigong, Reiki y Flores de Bach, abierto al público desde Octubre de 2003. Impartimos también clases de Qigong y Yoga para principiantes y avanzados, y efectuamos sesiones de sanación de Reiki, Shiatsu, Ayurveda y Seiki.

El enfoque de nuestra práctica conecta las tradiciones orientales de estudio de la salud desde la observación, la comprensión del proceso vital de la persona y su entorno con los avances de la Neurociencia y los aportes de la investigación basada en los métodos cualitativos y el estudio de casos.

Sol y Luna está reconocida por APSE y la Federación Europea de Shiatsu (FES) para la formación profesional de Shiatsu. Pertenecemos al gremio de escuelas profesionales de COFENAT. Estamos reconocidos como Maestros de Reiki por la Federación Española de Reiki.

### MIGUEL DE LA VEGA RUIZ - Director

#### Formación:

- Profesor de Zen Shiatsu Do, Escuela Shaoyin
- Profesor de Ayurveda, tradición Tamil
- Profesor de Reiki Do, Escuela Sesshin
- Profesor de Qigong, Escuela Tianshan

### Reconocimientos profesionales:

- Socio de la *Asociación de Profesionales de Shiatsu (APSE)*
- Socio de COFENAT
- Federado como Maestro en FEDEREIKI

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

El mayor secreto para una buena salud es que **no hay secretos**; no se trata de productos, hierbas, mantras o masajes especiales. Se trata de elegir un camino de ejercicio personal, alimentación equilibrada, higiene física y meditación. Todo ello para mantener un equilibro psíquico y energético equlibrado y armónico, que nos proporcione la base fundamental para que nuestro cuerpo se sienta respaldado en todo momento por una mente serena, fluyendo la energía libre y sanamente. La constancia en la práctica, la disciplina diaria y la actitud de presencia en cada momento son las claves para la salud.

La sociedad actual nos lleva por un camino de estrés, excesivo materialismo y competitividad extrema, que nos aparta de nuestro potencial estado natural de salud con el que venimos a este mundo, incluso creando conductas con las que, inconscientemente, maltratamos nuestro organismo. Y la consecuencia es el aumento de enfermedades y trastornos de todo tipo.

Reconducirnos por el camino de la salud, del equilibrio y la armonía, no es fácil ni difícil; es, simplemente, una decisión consciente que hay que tomar. Una vez se da este paso, la persona interesada puede hallar la orientación y el soporte en muchas de las técnicas naturales, algunas milenarias, que le pueden aportar este equilibrio, esa armonía, ese conocimiento y esa salud, tanto física como mental, que tanto anhela y que todos necesitamos en mayor o menor grado, y hacerla suya.

### ESCUELA SOL Y LUNA

La medicina occidental ha desarrollado el aspecto físico y objetivo del cuerpo humano. Éste es observado analíticamente, desde fuera, a través de instrumentos que nos informan sobre el estado del cuerpo, obteniendo datos exactos que son analizados desde un punto de vista generalista y cuantitativo. En cambio, Oriente desarrolló a través de su práctica intuitiva, el aspecto energético y subjetivo del Ser. Se tiene en

cuenta, por ejemplo, cómo influyen nuestras emociones en la salud o la enfermedad, así como el efecto del entorno y de las relaciones. Es un enfoque idiográfico y cualitativo. La occidental parece habituada, por su historia cultural, a ser más una medicina de choque, en la que se tienen que afrontar situaciones de vida o muerte en cuestión de segundos. La medicina oriental parece más dedicada a la prevención, en la cual la persona aprende el significado de vivir en armonía con la Naturaleza y desarrolla todo su potencial físico y energético para ello.

### Shiatsu

El Shiatsu es una técnica de tratamiento natural de origen japonés. Tiene gran efecto sobre problemas de tipo nervioso (ansiedad, estrés, depresión, insomnio...), sobre problemas articulares (dolores de espalda y cuello, rodillas, tobillos...) y en problemas internos (dificultades digestivas e intestinales, problemas de riñón, hipertensión, limpiezas de hígado, dolores de cabeza...).

Hay muchos estilos de Shiatsu; algunos maestros incluso han llegado a afirmar "un terapeuta-una escuela", para hacer ver la importancia que tiene la intuición y el aprovechamiento de las cualidades personales en su práctica. Nuestra Escuela se orienta hacia el método de *Shiatsu Cuántico*, basado en la percepción del campo energético y su interacción sobre el receptor a través de los meridianos, Ofrecemos una formación de 630 horas presenciales, repartidas en 3 años.

### Ayurveda

El Ayurveda es un sistema milenario de aprendizaje sobre la experiencia vital, que abarca el conocimiento del mecanismo corporal, del funcionamiento de la mente y de la conexión espiritual. Actualmente se enseña medicina Ayurvédica en casi 200 Universidades públicas de India, y está extendido por todo el mundo. Incluso la *OMS* recomienda a los gobiernos que autoricen el uso de los medicamentos ayurvédicos.

El corazón del sistema ayurvédico es el masaje, existiendo una amplia gama de formas de aplicarlo con multitud de estilos diferentes:

Champi, Abhyangam, Marma, Shirodara, Shantala..., junto con las recomendaciones alimentarias, la depuración, el ejercicio físico y mental personal (Yoga) se convierte en un sistema de salud integral que previene la aparición de enfermedades y rejuvenece a la persona.

### Masaje

En nuestro centro ofrecemos el masaje de bienestar, utilizando las técnicas específicas que creemos más conveniente en cada caso. Ofrecemos tres de los sistemas con mayor reconocimiento:

- Abhyangam: Especialmente indicado para trastornos relacionados con la tensión nerviosa, estrés y situaciones emocionales, ante los que actúa como un sistema de relajación físico y mental, basado en la depuración de la esencia vital *Prana*, por lo que puede complementar las necesidades que no cubre la medicina occidental. Se realiza sobre la piel, con aceites y esencias seleccionadas en función de la persona.
- *Shiatsu*: Indicado en todo tipo de situaciones, especialmente en casos en los que la persona tiene molestias, trastornos y dolores que no le incapacitan, sino que aparecen y desaparecen en función de la actividad que realiza. Permite el tratamiento de problemas crónicos para mejorar la calidad de vida del cliente. Se realiza mediante presiones, estiramientos, rotaciones suaves y torsiones.
- Reiki: Indicado en todos los casos, incluso aunque no haya ningún síntoma físico, ya que permite alcanzar las emociones y el estado mental de la persona en cada momento. Puede usarse para explorar las necesidades evolutivas de la persona, con la misma eficacia que lo utilizamos para tratar un problema crónico. Se aplica mediante suaves imposiciones de manos, a veces sin tocar el cuerpo de la persona, otras veces se trabaja sobre su campo energético.

#### Reiki

Reiki es un tratamiento basado en la interacción entre el campo energético del dador y del receptor, mediante la emisión de energía de la vida a través de la imposición de manos. Es un tipo muy especial de sanación que produce efectos sobre aspectos muy diversos de la vida de la persona, sin contraindicaciones ni efectos secundarios. Con él pueden hacerse tratamientos para ayudar en enfermedades físicas, emocionales y nerviosas, tanto sobre uno mismo como sobre los demás. Puede ser practicado por cualquier persona, no hace falta tener conocimientos previos o una predisposición especial.

Para formarse como Sanador de Reiki, la *Escuela Sol y Luna* les ofrece una formación desde el nivel de iniciación para principiantes hasta el grado de *Shihan* (instructor) con capacidad para formar a otros. Esta formación es un camino personal de desarrollo, limpieza y evolución que le capacitará para sentir las necesidades de otras personas y le proporcionará un medio natural para ayudarles.

### Qigong y Yoga

El Qigong es un ejercicio que combina respiración y movimiento para conseguir un flujo armonioso de la energía vital (*Qi*) en nuestro organismo. La *Escuela Sol y Luna* ofrece clases de Qigong y Yoga a nivel de principiantes, así como un curso profesional de Monitor Qigong de 2 años de duración. Elegir Qigong o Yoga es una cuestión de preferencia personal, ya que ambas técnicas están orientadas a los mismos objetivos, aunque su ejecución práctica puede variar mucho.

#### Flores de Bach

Las flores de Bach no trabajan sobre el cuerpo físico, sino directamente sobre el campo emocional. No se trata de un fenómeno químico que altere el funcionamiento de ninguna molécula en el cuerpo, sino de una medicina vibracional que actúa sobre la energía. Por eso actúan en enfermedades provocadas por emociones negativas, permiten volver al sí mismo, reencontrarse con el verdadero yo, pues ayudan a recordar quién somos. Son un método de ayuda que permite mejorar nuestra calidad de vida y la de los que nos rodean. La formación se hace durante los fines de semana.

## ESPIRAL DORADA UNIVERSAL

#### **SARFISEK ROMERO**





"Espai Bell Somni" - Santa Ceclina, 1 (Can Carbonell) 17455 – CALDES DE MALAVELLA (Girona) Telf. 34 972 101 880 / 34 620 132 723

www.espiraldoradauniversal.es / e-mail: info@espiraldoradauniversal.es

#### SARFISEK ROMERO

www.sarfisek.com / mail: sarfise@sarfisek.com
Analista Clínico. Graduado en Naturopatía. Medicina Spagyrica. Titulada en
Renacimiento. Crecimiento Personal. Dirección y Organización de eventos
en Espiral Dorada Universal. 15 de años de experiencia profesional en
consulta y asesoramiento sobre salud y enfermedad.

Testimonio sobre Sarfisek: Sarfisek llega a mi vida y empiezo a comprender mucho mejor todo esto que ya intuía. Sarfisek me ayudó a conocerme a mí misma, a ser observadora de mí, de mis emociones, de mis pensamientos. Me dio herramientas y con sus cursos, conferencias y meditaciones, me hizo pasar a la acción desde el minuto cero. Me ayudó a estar cada día más despierta, comprendiendo muchas cosas que antes no entendía. Me hizo "moverme", bien cierto es que si queremos un cambio en nuestro entorno primero debemos cambiar nosotros mismos...Ella, con sus pinceladas, me ayudaba a pintar las mías propias. Y he conseguido muchas cosas en mi camino durante estos años, ya que tenía muchas herramientas, pero me faltaba ponerlas en marcha. Comprendí que las enfermedades, los dolores, son avisos de nuestro cuerpo para darnos cuenta que "algo no va bien", pero sobre todo me ayudó a darme cuenta "antes de", a observar, y aprendí a cambiar situaciones, pensamientos y emociones... Me ayudó muchísimo a gestionarlas y con ello a sanarme. Y sobre todo, y muy importante para mí, me ayudó a sentir mi propio corazón, a vibrar en el Amor. A quererme y a valorarme más, ya que conseguí con comprender algunas creencias que me limitaban y, trabajando en ello, cada día me siento mejor. A día de hoy siento un Amor inmenso por todo y por todos y, por supuesto, por mí misma. Vibro en el Amor. Gracias Sarfisek, porque aunque en mi vida hayan cosas que a veces no son tan buenas como yo quisiera, gracias a todo lo que he aprendido en este camino, puedo gestionarlas y sentirme bien y feliz. Y tú tienes mucho que ver con todo esto. Con mucho Amor. Alicia (Barcelona)

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Los 10 pasos para estar san@s son:

- 1-Reconocer la existencia de nuestra fuerza vital.
- 2-Saber que nuestros pensamientos tienen origen en nosotros mism@s.
- 3-Librarse de la creencia de que "no controlamos nuestro cuerpo".
- 4-Tomar conciencia de que somos ilimitados.
- 5-Saber que la vida de cada uno de nosotros tiene un propósito.
- 6-Superar la debilidad, dejándola atrás.
- 7-Ver más allá de la lógica que nos han enseñado.
- 8-Examina aquello que crees imposible y luego cambia las creencias.
- 9-Utilizar Técnicas Naturales tanto para prevenir como para sanar, ya que en la Naturaleza encontramos todo lo que necesitamos para sanar, y porque estamos en la misma vibración de la Tierra.
- 10-Aprender a interpretar las señales que nuestro cuerpo nos da a través de los síntomas y la falta de salud o enfermedad, sobre la forma de sentir y vivir la vida a través de nuestras actitudes.

#### ESPIRAL DORADA UNIVERSAL

En *Espiral Dorada Universal* nos hemos propuesto realizar una misión: hacer que te sientas bien y feliz con tu vida. Por esa razón lo que encontrarás en nuestro proyecto, está pensado, trabajado y

plasmado en beneficio de las personas. Nosotros estamos seguros de que estamos creando un mundo más consciente, más próspero y más luminoso.

Este espacio está creado para conocer y practicar diferentes formas de formar una nueva sociedad. Por eso, en él encontrarás otras visiones y otros conceptos para poder empezar a caminar desde otra realidad, sobre cómo es el mundo y qué tenemos que hacer si de verdad queremos cambiarlo. Tenemos que dejar de lamentarnos de lo mal que está todo, para pasar a la acción y tomar parte, cada uno de nosotros, para manifestar el cambio que tanto estamos pidiendo consciente o inconscientemente.

Nos han enseñado a dejar en manos de los demás lo que nos corresponde como responsabilidad a nosotros y esta teoría nos ha llevado hasta el lugar donde estamos, a una gran y profunda crisis.

Sabemos que la mayoría de nuestros conflictos en estos momentos son debidos a una falta de información, de conocimiento sobre lo que somos capaces de ser y de hacer. Nos consta que como seres humanos, tenemos todo lo que necesitamos para alcanzar un mundo donde la paz, la armonía y la abundancia brillen.

Para facilitarte esta tarea desde Espiral Dorada Universal, os ofrecemos un amplio abanico de talleres, conferencias, coloquios y actividades orientadas a que consigas incrementar tu autoestima, realizar un verdadero Crecimiento Personal y Cambio de Conciencia, con métodos de autoayuda que te permitirán ser feliz, disfrutar de salud, vivir con alegría, etc. Por ello ponemos a tu disposición Dos Espacios diferentes, el espacio *Bell Somni* (Bello Sueño), y al espacio virtual *Espiral Dorada Universal*.

#### Espai Bell Somni

Es un espacio situado en uno de los más bellos parajes de Girona, entre playa y montaña, en la comarca de La Selva, rodeado de antiguos y centenarios árboles, donde el sonido del canto de los pájaros, y el silencio posterior reinante, te invita a cerrar los ojos y

sentir la vibración y la voz de la Naturaleza. Un espacio que te invita a la meditación y a la paz.

Este espacio está dedicado a realizar talleres, cursos, encuentros y diferentes eventos, con la intención de ayudar a mejorar y crecer hacia la felicidad y la integridad como Ser Humano.

Tenemos grupos de terapia para sanar el dolor, grupos de mujeres para recuperar el poder y la autoestima, grupos de fibromialgia y fatiga crónica, grupos de Reiki...

Talleres sobre Risoterapia, Constelaciones Familiares, sanar la vista, elaboración de orgonites...

Cursos de Reiki, Psicoterapia Básica, de Hipnosis Terapéutica y Terapia Regresiva, Feng-shui, Técnica Integral Multidimensional (T.I.M.)...

Y también actividades sumamente interesantes y útiles como la Telepatía con animales, Sistemas de Diseño Humano, Control Mental, Matrix Energética...

#### Espacio Virtual Espiral Dorada Universal

Es un espacio que interacciona a través de nuestras salas de videoconferencia, creado para la realización de charlas, conferencias, presentaciones de libros y proyectos en colaboración con diferentes personas y entidades que se dediquen al crecimiento personal y a la salud, y que estén dentro de nuestra misma filosofía, de colaboración y compartir. Todo ello en online y en directo, en tiempo real. Para llegar a todo el mundo.

#### Tienda Virtual Espiral Dorada Universal

Nuestra pasión por la salud y la creatividad nos ha llevado a crear esta tienda Online de *Espiral Dorada Universal*, en la que poder compartir los productos que nos constan por experiencia propia, tanto profesional como personal, que funcionan de manera óptima para

ayudarnos a mantener nuestra salud y bienestar, y que son los que utilizan nuestros profesionales colaboradores en sus asesorías y consultas, y por nuestra directora *Sarfisek Romero*.

En nuestra tienda se encuentran libros, cursos, talleres online y presenciales, así como consulta terapéuticas y asesoramientos.

Hemos incorporado también un servicio de asesoría gratuita a través de e-mail por la compra de algunos productos, para que la persona pueda saber cuál es el que mejor le puede ir en el momento en que se encuentre, o simplemente para hacer una limpieza de su organismo, de su estado emocional, o para diversos estados.

Esta asesoría se realiza siempre por un profesional que está utilizando tales productos en sus asesoramientos y consultas, siempre supervisados por *Sarfisek Romero*.

Los orgonites merecen este lugar especial, una línea creada por Sarfisek y Estel.la, las dos han puesto un especial cariño y mucho entusiasmo. No debe perderse el lector la oportunidad de ver y conocer la línea que han creado de Ángeles Atlantes, la de los Animales de Poder o la de personificación, con tu nombre, la inicial, o como tu quieras... colores, piedras, etc. Y siguen creando constantemente con un estilo elegante, puro y limpio que caracteriza este trabajo artesanal; donde cada pieza está hecha a mano una por una. Lo cual vale la pena solo por disfrutar de esas piezas preciosas que desprenden una energía potente y especial.

## GABINETE MEDICO ACUPUNTURA

#### MARGARITA DE LEGORBURU BELLA



#### GABINETE MEDICO ACUPUNTURA

c/ Sepúlveda 93, 3º 1ª- 08015 - BARCELONA Telf. 934 546 569 www.acupuntura-legorburu.com margaritalegorburu@gmail.com

#### MARGARITA DE LEGORBURU BELLA

Nº col. 21.939 Barcelona.

Licenciada en medicina y cirugía por la *Universitat Autònoma de Barcelona* en el año 1984. Acreditada como médico acupuntor por *el Colegio Oficial de Médicos de Barcelona*.

En 1985 empecé a cursar estudios de acupuntura en el Hospital del Sagrat Cor de Barcelona, impartidos por la Universidad de Touluse, durante 3 cursos. Poco después seguí la formación obteniendo el título de Medicina Tradicional China de la escuela de Colombo, Sri-Lanka, con la prestigiosa maestra Dra. Raha Tambirajah. En el año 1990 viajo a China, obteniendo el certificado en el Beijing International Acupuncture Trainig Center. Master en Acupuntura Fundació Bosch i Gimpera de la Universitat de Barcelona. Cofundadora del Master de Acupuntura Médica de les Heures de la Fundació Bosch i Gimpera, de la Universidad de Barcelona, y docente del mismo durante 10 años. Docente en cursos de pre-grado impartidos en la Universidad Central y Autónoma de Barcelona.

Formación en Medicina homeopàtica a través de *la Academia Médico Homeopática de Barcelo*na.

Diplomada en Hipnosis Médica por el Institut Fassman de Barcelona. Master de PNL a través *del Institut Gestalt de Barcelona*.

He trabajado en mi centro privado como médico acupuntor, desde el año 1988, así como el la Clínica Sant Josep de Vic desde 1989.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Medicina solo hay una, que es "la que cura", y para mí están todas ligadas ya desde hace muchos años en mi cerebro.

La acupuntura y todas las otras técnicas que he ido estudiando desde que acabé mi carrera de medicina, me han ido dando cada vez una visión más amplia del Universo, que para mí es muy importante como médico y como persona.

Es interesante contar con gran cantidad de remedios para administrar, pero es muy gratificante y muy útil contar con gran cantidad de "otros recursos"que, simplemente durante una conversación, se pueden ir aplicando. Consejos, sugerencias, técnicas aprendidas...

Los pacientes acuden a la consulta esperando obtener los frutos de una varita mágica, pero poco a poco van a ir entendiendo que no será posible. Que sólo les voy a acompañar en el camino, ofreciendo mis conocimientos y mi voluntad de servicio, y que los cambios reales para obtener la salud los hacen ellos. Es gratificante para ambos cuando se llega a esta situación de complicidad.

Para mi es un "acto médico" cualquier cosa que yo pueda hacer para mejorar la situación de mi paciente, cosa que como podéis ver es muy amplia, pero la tendencia natural de nuestro organismo tiende hacia la curación mediante la "Vix Medicatrix Natura", nuestra fuerza curativa natural, y en esa línea hemos de trabajar.

La gran ventaja de mi trabajo es poder dedicar a cada persona el tiempo que creo necesario, tener la proximidad suficiente para saber en cada caso qué terapia o qué tratamiento va a necesitar en cada momento, y poder rectificar si es necesario.

Las prisas de la vida actual nos dificultan, cada vez más, las posibilidades de obtener un estado de salud superior.

En esta cultura de la prisa y el estrés vivimos el futuro con ansiedad o el pasado con tristeza y, en demasiadas ocasiones, muy poco presentes en el día de hoy, que ES el único en el cual podemos actuar. Nos hemos de cuidar HOY, para estar bien mañana. Hemos de ser felices HOY para estar bien mañana.

Saber cuidarnos es querernos y aceptarnos como somos. Encontrar tiempo para nosotros para mejorar nuestra salud y prevenir. Esto y la aceptación de nuestra realidad, indispensables para no vivir cada pequeño inconveniente como un cataclismo, son los verdaderos secretos para conseguir un mejor estado de salud y bienestar.

#### GABINETE MEDICO DE ACUPUNTURA

En nuestro centro ofrecemos la posibilidad de un tratamiento realmente integrativo. Desde el convencimiento de la fortuna de poder elegir diferentes terapias para abordar una misma problemática.

Es vital el conocimiento del paciente, tanto de su patología actual, como de sus características mentales y su entorno social, para poder ayudarle en profundidad.

Desde el conocimiento de la medicina convencional, y con la seguridad que confiere el poder respaldar tus diagnósticos con analíticas, radiografías u otras pruebas complementarias, vamos a tratar a cada paciente de la manera más efectiva.

La acupuntura es una técnica que forma parte de la Medicina Tradicional China desde hace más de 4.000 años. Se basa en el concepto del Qi como energía vital que circula por unos trayectos "invisibles" en nuestro cuerpo. Esta energía se expresa bajo dos formas básicas, dos fuerzas opuestas y complementarias que son el yin y el yang.

La acupuntura pone el énfasis en la energía vital de la persona, que según si está más o menos debilitada, su salud estará más o menos preparada delante de las agresiones externas. Con la acupuntura vamos a intentar restablecer al máximo el estado de energía del cuerpo y así recuperar la salud.

Ya Hipócrates proporcionó la observación "Vis Medicatrix Natura" (el poder curador de la Naturaleza), relacionado con la fuerza de la vida o la tendencia natural del cuerpo a auto-curarse (como una cicatriz, una fractura, un resfriado...).

Con la acupuntura tenemos un abanico extremadamente amplio de patologías a tratar, y siempre puede ser complementada con homeopatía, oligoelementos u otros medicamentos.

Aunque en muchos casos los pacientes acuden a nosotros después de multitud de tratamientos y como último recurso, podemos ofrecer muchos beneficios tanto para casos agudos como para dolencias crónicas, así como para prevenir recaídas. Los tratamientos de acupuntura serán individualizados. Nos vamos a plantear cada caso con su individualidad y los tratamientos serán enfocados a cada enfermo y no sólo a las enfermedades.

Son variadas las patologías que solemos tratar. Llegan a nosotros dolores de todo tipo, como artrosis, tendinitis, migrañas, neuralgias del trigémino, herpes zóster, dolores menstruales, fibromialgias...

Siempre se seguirá el mismo procedimiento, realizando una historia clínica convencional y, posteriormente, una historia clínica según la Medicina China, con lo cual tendremos la información de cómo hemos de empezar el tratamiento. Es muy importante comprender "la manera de enfermar" de cada paciente y sus sentimientos delante de la patología.

En los casos en que el motivo de consulta es de tipo psicológico, como ansiedad, insomnio o depresión, tampoco vamos a olvidar el

tratamiento de cualquier síntoma físico. Tenemos siempre presenta la globalidad del paciente.

En los casos de pacientes con cáncer que están siguiendo tratamiento de quimioterapia o radioterapia es muy importante el seguimiento del paciente, tanto para ayudar a subir defensas como tonificando la energía y tratando los efectos secundarios, con muy buen resultado.

En embarazadas, la acupuntura también es una muy buena opción para tratar cualquiera de los problemas que pueden ocurrir durante el periodo de gestación. Náuseas, vómitos o dolores de espalda son tratados con éxito, así como la corrección de malposiciones fetales.

La acupuntura no conlleva ningún efecto secundario y no está contraindicada con ningún otro tratamiento ni terapia, pudiendo ser un buen complemento para muchos de éstos.

Es muy importante tener en cuenta que no vamos a poder tratar nunca de manera exacta a dos personas, ya que cada caso va a ser diferente. Al valorar tanto los síntomas físicos como las emociones tenemos, además, una gran visión de la problemática específica de cada paciente.

A nuestra consulta acuden pacientes de todas las edades. En general, los niños acuden más frecuentemente para ser tratados con homeopatía, pero no hay ningún límite ni de edad ni de patología para los tratamientos con acupuntura. El límite, como casi siempre lo vamos a poner nosotros mismos.

Estamos realmente orgullosos de tratar a familias enteras con tres generaciones de sus miembros entre nosotros. Hacen que me sienta como un auténtico médico de familia, una figura que desgraciadamente se ha ido perdiendo en las últimas décadas.

En este camino vamos a seguir trabajando siempre, creciendo como personas para saber estar al lado de los que lo necesitan y con la máxima eficacia.

## HARA ESPAI COS-MENT

## PILAR TORRES OÑATE PRESIDENTA





C/ Dels Indians, 13, 2°, 2ª - 43830 - Torredembarra (Tarragona)

Telf.: 667 315 380 E-mail: harascm3@gmail.com

http://www.haraespaicosment.com http://www.facebook.com/pages/HARA-Espai-Cos-Ment/333902196655067

HARA es una asociación sin ánimo de lucro para el desarrollo personal, de carácter multidisciplinar, cuyo equipo humano está formado por:

- Pilar Torres Oñate. Terapeuta Integrativa, Presidenta y miembro fundadora.
- Fernando González Torres. Terapeuta de las Manos del Sol y miembro fundador.
- Montse Castellarnau Vicente. Maestra de Reiki y miembro fundadora.

  Colaboradoras
- Fanny Mas-Jordana Sánchez. Psicóloga, terapeuta e instructora de la Conciencia Solar.
- Edelweiss Cases Roc. Profesora de Yoga.

Las principales herramientas que utilizamos en nuestro centro son: Terapia Cognitivo Emocional, Terapia Gestalt, PNL, Eneagrama, Trabajo con los Sueños, Conciencia Solar, Constelaciones Familiares, Meditación Corporal Energético, Diafreo, Reiki, Yoga y Relajación.

#### PILAR TORRES OÑATE

Diplomada en Terapia Gestalt y Diafreoterapia. Practitioner en P.N.L Formada en el Programa Sat – Eneagrama con el Dr. Claudio Naranjo. Sanación Zen con Suzanne Powell. Aromaterapia y Cosmética Natural. Miembro titular de la A.E.T.G. (Asoc. Española de Terapia Gestalt)

Me defino como terapeuta Integrativa ya que implemento las diferentes enseñanzas en las que me he formado durante más de quince años, tales como la Terapia Gestalt, el Eneagrama y la Diafreo como más importantes, sin olvidar la PNL y el Trabajo con los Sueños, las cuales me permiten hacer un puente entre lo cognitivo, lo corporal y lo emocional.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Cómo me mantengo sana:

Para mí es muy importante dormir un mínimo de 8h diarias, durante el sueño me repongo, cargo las pilas. También es importante la siesta entre 15' o 30' de descanso después de la comida, para reanudar el día con energías renovadas.

Desde hace más de veinte años escribo mis sueños, los trabajo, me aportan guía para mi vida cotidiana y me ayudan a resolver conflictos. El inconsciente lo capta todo y me lo muestra a través de los sueños, ellos me hablan de aquello que está oculto a la consciencia, me alertan y me dan información; algunos son premonitorios, otros me hablan de asuntos inconclusos y me dan soluciones creativas para mi vida cotidiana.

Los sueños son tan reales, tan vívidos, que son como una vida paralela.

La Meditación diaria es muy importante para mi equilibrio personal. Me ayuda a sintonizar con mí ser interno, aquieta mi mente y me da serenidad. Me conecta conmigo misma, me mantiene despierta, es mi refugio, mi remanso de paz. Así empiezo el día con más fuerza, con más tranquilidad y más energía. A veces puede ser sólo media hora, y otras veces añado un cuarto de hora, medía hora o una hora más durante el día, dependiendo del tiempo disponible, pero debe realizarse cada día. Si se adquiere el habito siempre se encuentra tiempo para meditar; si es posible mejor por la mañana.

El trabajo corporal es otro pilar en mí día a día, el vehículo tiene que estar a punto para que nos haga un buen servicio, estiramientos (Diafreo), relajación, caminar y respirar profundamente con consciencia.

Y para completar el equilibrio, mental, corporal y espiritual, una alimentación sana y equilibrada, sin drogas ni fármacos, sin alcohol (solo un poco en fiestas y celebraciones), sin tabaco, y una buena

hidratación con agua lo más pura posible, periódicamente hidroterapia de colon -con el colon limpio evitamos enfermedades-, infusiones de plantas medicinales, te sin teína, etc.

Y por último limpiar, cepillar, exfoliar y nutrir bien la piel con cremas naturales, aceites vegetales y aceites esenciales. El tónico de rosas es excelente para mantener la piel del cutis limpia, tersa e hidratada. Podemos utilizar también las rosas de nuestro jardín o terraza, para hacer un buen tónico con agua de manantial o agua destilada.

#### HARA ESPAI COS-MENT

#### Asociación sin ánimo de lucro para el desarrollo personal

Hara es el nombre en japonés del segundo chakra, un centro energético y creativo que cuando está en armonía aporta energía, equilibrio y creatividad al ser humano. Partiendo de él hemos abierto este centro para el despertar de la consciencia, el conocimiento y el desarrollo personal. Para aportar armonía y equilibrio a las personas. Para difundir y promover el desarrollo personal a través de procesos psicológicos y corporales, como la Terapia Gestalt y la Diafreoterapia -entre otros-, cómo el movimiento corporal consciente y la autoayuda, tanto en grupos como de forma individual. Nuestro propósito es, por lo tanto, aportar ayuda y espacio para el trabajo personal, corporal, la relajación y la meditación.

Organizamos cursos, talleres, conferencias y seminarios dentro del ámbito de la Asociación y otras disciplinas relacionadas con el propósito de *Hara*. Las principales herramientas que utilizamos son:

#### Terapia Gestalt

El concepto Gestalt expresa la idea de totalidad o integración de los diferentes elementos de la personalidad, y a través de la Terapia Gestalt podemos sanar los conflictos personales, relacionales y

emocionales, dando un cauce sano a lo reprimido por el entorno familiar, educación, cultura, etc. La negación de nuestra propia identidad nos produce ansiedad, incomodidad y afecta a la relación con nosotros mismos y con los demás. La experiencia no verbal ayuda a que la persona se responsabilice de sus propios actos y conductas, junto con el reconocimiento del cuerpo como fuente de información de lo que somos, hacemos y sentimos, para restablecer el equilibrio personal.

Los Gestáltistas nos enfocamos en el presente y trabajamos en el aquí y el ahora las fobias, miedos, angustias, ansiedades y deseos reprimidos, aunque éstos tengan su origen en el pasado. La T.G es una terapia humanista y, cómo tal, prioriza a la persona por encima de las necesidades sociales, lo "normativo" y los "deberías", para que pueda emerger el autentico ser humano, para poder controlar y decidir su destino libre y sin condicionamientos. Los terapeutas Gestálticos creemos en la autorregulación organísmica, que es la capacidad intrínseca que tiene el ser humano de autorregularse a sí mismo.

#### PNL (Programación Neurolingüística)

La PNL es un compendio de herramientas muy útiles para conseguir objetivos en la vida y en el trabajo. A través de ella podemos ver con claridad el camino a seguir para conseguir nuestras metas.

Esta técnica psicológica nos clarifica conceptos, nos especifica el cómo y de qué manera podemos ser más eficaces, más capaces, más tenaces, más objetivos, etc. Con la PNL aprendí empatía, a ver al otro, ponerme en su lugar. Me ayudo a entender a mi hijo adolescente, esa edad tan conflictiva entre padres e hijos.

La PNL es, además, una herramienta muy eficaz para sanar fobias, miedos e inseguridades.

#### Diafreo

La técnica de la Diafreo es un trabajo corporal holístico que tiene su origen en el *Método F. Mézières*, ella descubrió que la cadena muscular posterior, que va desde el occipital hasta la punta de los

dedos de los pies, trabaja como un solo músculo, que la tensión de un segmento de esta cadena puede repercutir en el resto de la cadena muscular. Y que todos los elementos de esta cadena son solidarios entre sí, repercutiendo la tensión o la relajación de unos a otros.

Es una disciplina que tiene en cuenta mente y cuerpo a la hora de trabajar. Sabe que son dos unidades indivisibles que se retroalimentan la una a la otra, formando un solo ser, que es el ser humano, con toda su complejidad.

Antes de cada sesión se hace una lectura corporal. El cliente/a toma contacto con su cuerpo para sentir como está, qué partes apoya y cuáles no, donde están las tensiones etc., para que al finalizar la sesión pueda constatar los cambios y grabarlos cognitivamente. Algunas veces las personas mejoran más rápido, porque han aumentado su capacidad de darse cuenta, de tomar conciencia del cuerpo y de informar al cerebro de los cambios efectuados después de la sesión.

Este método es muy útil para las personas con contracturas, dolores musculares, cervicales, lumbalgias, rotaciones, lateroflexiones, lordosis, cifosis, etc., y puede prevenir de otros problemas más graves. Está aconsejada para deportistas, músicos, bailarines y para personas con exceso de tensión o que por su trabajo estén sometidos a posturas traumáticas o repetitivas. También puede ayudar a personas con síndrome de fatiga crónica o fibromialgia.

Los/as diafreoterapeutas hacemos un trabajo muy preciso adaptado a las necesidades de cada persona, estirando, flexibilizando y tonificando el cuerpo, equilibrando las diferentes cadenas musculares devolviéndole armonía y bienestar. El trabajo puede ser individual o en grupo.

#### Otras técnicas que utilizamos

Todas estas técnicas descritas hasta aquí, junto con el **Eneagrama**, **Trabajo con los Sueños** (T. Gestalt), **Conciencia Solar**, Constelaciones familiares, **Meditación**, **Relajación**, **Reiki** y **Yoga** hacen de *Hara* un lugar de sanación y armonización para ser humano.

## **HEALTH & BEAUTY SPA**

#### **DENISE VON BIRGELEN**





Pza. Mirador de Bendinat, 4 Local D — 07181- Bendinat (Palma de Mallorca) Tlf: 971.708.809

Web: www.denisevbirgelen.com / e-mail: info@denisevbirgelen.com

Nuestro equipo combina la medicina naturista y la experiencia clínica para alcanzar una medicina integral. En nuestro centro, la persona en su totalidad, es el punto central. Prestamos especial atención a todos los síntomas y enfermedades del organismo, con la intención de regenerar las partes del mismo que sufren males, principalmente en la regeneración del sistema inmunológico, para la prevención de enfermedades y la mejora inmediata de su calidad de vida. Cuanto más preciso sea el diagnóstico, mejor será la terapia. ¡El diagnóstico es lo más importante! Disponemos de diagnóstico de alta sensibilidad para detección prematura de síntomas a los cuales aún no se les ha encontrado causa y aplicamos soluciones globales e individuales.

#### **DENISE VON BIRGELEN**

Directora terapéutica del centro de salud *Health&Beauty Spa*. ("Health&Beauty Spa" I , Centro Comercial "Mirador de Bendinat", inaugurado en 2005 y "Health&Beauty Spa" II, Edificio Pineda, Portals Nous, inaugurado en 2009). Miembro de la Asociación *"Unabhängiger Heilpraktiker"*, Alemania.

Naturópata, Escuela de Naturopatía Düsseldorf, Alemania, 1996. Osteopatía, Fundación de Medicinas Alternativas, Madrid, 2005. Formación de profesores de Yoga, The International Sivananda Yoga Vedanta Centre, Quebec, Canadá, 1996. Kinesiología, Instituto Hans Brüggemann, Gauting, 1996. Bio-Lifting según Dr. med. Rothschild, Hildesheim, 1997. Formación para la enseñanza de terapias de relajación y entrenamiento autógeno, Privat-Institit Junker, Bad Homburg, 1998. Acupunto-Masaje según Penzel, Instituto APMI, 1998. Quiropraxia, SINTECSA C.S.I., Madrid, 2000. Masajes ayurvedicos, SEVA Academia, Munich, 2002. Terapeuta de medicina india, Ayurvedic Hospital Somatheeram, Kerala, India, 2003. Drenaje linfático según Vodder, Centros de Estudios Osteopáticos y Terapias Naturales C.E.O.S., Madrid, 2004. Medicina Orthomolecular, Forum de Naturopatía,
 Colonia, 2006 Medicina Cuántica, PC. Tecnologías Selectivas, Madrid, 2008. Fotografía Kirlian, Paracelsus Schule, Aachen, 2009. Permeabilidad de la mucosa intestinal, Diagnóstico y Terapia, Dr. Schütz, Alemania, 2010.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Las causas de las enfermedades, generalmente, no se deben únicamente al viento, al clima o a las bacterias, sino, a menudo, a las "carencias", al grado de "intoxicación" de los órganos internos y del tejido conectivo, por efecto remoto de enfermedades orgánicas (por ejemplo, el colon, los dientes...) o por cicatrices, que en su mayoría se desconocen. Los síntomas llamados "campo de interferencia" pueden, no sólo afectar en el área de la cabeza, sino también en todas las demás secciones de la columna vertebral, órganos internos y la piel.

La eliminación y los métodos de desintoxicación son una valiosa ayuda para mejorar la calidad de vida y prevenir las enfermedades. Nuestros órganos de desintoxicación y mecanismos de excreción están sobrecargados debido a los contaminantes del medioambiente, de los alimentos, medicamentos, alcohol y drogas. Las consecuencias de esta sobrecarga crónica pueden ser: alergias, debilidad corporal, aumento de la susceptibilidad a las infecciones, fatiga crónica, etc. La deposición de toxinas y productos de desecho tiene consecuencias duraderas en nuestra sangre, linfa, órganos, tejidos, articulaciones. fisiológicos los procesos se alteran significativamente.

Para mejorar la calidad de vida y refortalecer los órganos y procesos metabólicos hay que estimular los órganos de desintoxicación como el hígado, riñones, piel, pulmones e intestino, consiguiendo la correcta eliminación de toxinas y residuos.

La depuración del intestino puede ser apropiado en casos de infecciones frecuentes, problemas digestivos frecuentes, eczema, o después de largas tomas de antibióticos. Si nos encontramos ante una colonización errónea de las bacterias intestinales, una disbiosis, los siguientes síntomas pueden indicarnos la necesidad de renovar la flora intestinal y un control simbiótico:

Migrañas • Alergias • Flatulencia • Antojos por los dulces •
 Tendencia a diarrea / estreñimiento • Digestión irregular • Fatiga o cansancio frecuente • Problemas de piel como eczemas, psoriasis,

acné, debilidad del sistema inmunológico • Infecciones recurrentes crónicas • Enfermedades inflamatorias del intestino • Colitis Ulcerosa.

La flora intestinal intacta cumple una importantísima función protectora y nutriente en el organismo. Se compone de billones de microorganismos, las bacterias del intestino. Una información detallada sobre el estado de la mucosa y flora intestinal, así como una posible infección intestinal de hongos (por ejemplo el Candida albicans), que nos aporta la analítica del laboratorio y, dependiendo del grado de trastorno de la mucosa intestinal, se requiere una renovación del intestino mediante un tratamiento microbiológico. La estructura específica de la flora intestinal (renovación intestinal) es responsable de un buen funcionamiento del sistema inmunológico, activa el metabolismo y aumenta el bienestar. ¡Porque la salud comienza en el intestino

Se conocen principalmente dos clases dominantes de bacterias beneficiosas para la salud **-los Bacteroidetes y los Firmicutes**-. Éstos desempeñan un papel fundamental en la digestión, haciendo que los alimentos puedan ser asimilados por el organismo. La proporción entre estas dos bacterias difiere entre las personas obesas y las delgadas porque hacen que los alimentos puedan ser asimilados correctamente por el organismo. La cantidad de bacterias presentes en la flora intestinal puede convertirse en un indicador del riesgo de obesidad. La distribución de las especies en la flora intestinal varía de persona a persona y se analiza mediante estudios intestinales microbiológicos. Las posibilidades de influir sobre la obesidad a largo plazo son enormes. Podemos manipular intencionadamente nuestras comunidades microbianas intestinales de forma segura y beneficiosa para regular el equilibrio energético y controlar nuestro peso. Es importante saber que los síntomas se pueden tratar únicamente tras haber eliminado todas las posibles causas. Considere los síntomas como mensajes que el cuerpo envía para comunicar que ha llegado el momento de mejorar el estilo de vida, y vigile que su alimentación esté formada únicamente por alimentos adecuados.

Todos debemos ser conscientes de que nuestra salud depende en primer lugar del grado de escorificación de nuestro organismo. Es imprescindible encontrar métodos personalizados que ayuden en la importantísima labor de desintoxicación y depuración de nuestro cuerpo.

#### **HEALTH & BEAUTY SPA**

Para el cuidado de su salud, el *Centro Health&Beauty Spa Denise von Birgelen*, les ofrece un enfoque holístico e integral, considerando a la vez las necesidades individuales de cuerpo, alma y mente, mediante un equipo de profesionales altamente cualificados. Sólo de esta manera podemos lograr una curación sostenible, figurando como terapias destacadas: Naturopatía, Diagnostico funcional bioelectrónico, Analíticas microbiológicas y su terapia, Homeopatía, Terapia inmunológica, Osteopatía, Medicina ortomolecular, Medicina naturista, Fitoterapia, Medicina ambiental, Medicina tradicional china y Terapia del dolor. Más allá de la consulta profesional, el equipo destaca por su trato humano y comprensivo ya que la compasión y la calidez son factores claves para el buen desarrollo del tratamiento.

Disponemos de tecnología y aparatología pionera en España para la detección de aquellos alimentos que el cuerpo no metaboliza correctamente y llegan a ser perjudiciales para la salud y el bienestar. El consumo continuado de un alimento "dañino" para nuestro organismo puede tener como consecuencia una reacción inmunológica en la que se produce la formación de inmunocomplejos, capaces de agravar el desarrollo de trastornos gastrointestinales, dermatológicos, neurológicos, musculares y respiratorios con el paso del tiempo y la edad. Podemos tener intolerancias alimentarias a ingredientes de nuestra dieta cotidiana tan comunes como la leche, los huevos, la lechuga, la patata..., generando una serie de efectos secundarios detectables por el paciente en mayor o menor grado, pero que repercuten en nuestro estado de ánimo y de salud global.

Al ingerir estos alimentos se produce un fenómeno consistente en una reacción citotóxica que destruye parte de los glóbulos blancos; las enzimas liberadas entran en circulación atacando a los tejidos y produciendo irritaciones en amplias zonas del cuerpo, con las consiguientes reacciones en cadena. Estas reacciones llamadas "intolerancias alimentarias retardadas" se conocen también como "incompatibilidades alimentarias", y son típicas de un metabolismo retardado.

Retirar de la dieta habitual los alimentos que el cuerpo no asimila es dejar de saturar nuestro sistema de adaptación, ya que le estamos salvando de estresores que están continuamente bombardeando el equilibrio biológico. Esto hace que el cuerpo, en el momento que se le deja de introducir alimentos que no digiere deja de saturarse, pero a veces no es suficiente para volver a su autorregulación ya que hay órganos o sistemas que requieren una terapia naturista para volver a ser quienes eran.

Tras un diagnóstico exhaustivo y teniendo en cuenta todos sus síntomas les proponemos la mejor terapia para equilibrar su organismo desde la perspectiva de la medicina holística y tradicional china. Para fortalecer su salud y prevenir las enfermedades aplicamos unas terapias eficaces y comprobadas.

En gran parte está en sus propias manos estar sano o enfermo. Ustedes toman la decisión sobre la alimentación y su estilo de vida. Aunque sea de forma limitada, también podemos influir sobre factores ambientales y genéticos. La deteccion, el tratamiento y la eliminación de las causas determina la cura sostenible de la salud de cada persona. La salud, la calidad de vida y el rendimiento están estrechamente relacionados. La elaboración de un plan de tratamiento integral depende de factores individuales. Un factor crucial es diferenciar un estado agudo de un estado crónico.

#### Hay 1000 enfermedades pero salud sólo hay una

Tengo el objetivo de mostrarles posibilidades para mantenerse sano y mejorar su salud ofreciendo "ayuda para la autoayuda". **Denise von Birgelen** 

# HIDROTERAPIA DE COLON VALENCIA

#### **AMPARO LUCAS ALBA**





Dietética Clínica desde 1997 Calle Roteros 12 - 1 - 46003 - VALENCIA. Telf. 963 911 953

Web: http://www.hidroterapiadecolonvalencia.com Blog: http://www.hidroterapiadecolonvalencia.com/blog.html

#### AMPARO LUCAS ALBA

Dietista clínica. Especialista en Alimentación y Salud por la *UPM* (*Universidad Politécnica de Madrid*).

Experto en Nutrición.Impartido en la Facultad de Medicina de Valencia.Universidad de Valencia-ADEIT Fundación Universidad-Empresa. Diploma en Nutrición por la Escuela Superior de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (Granada).

Miembro de la Asociación Española de Dietistas-nutricionistas (AEDN) Miembro de la Asociación Nacional e Internacional para el Estudio y Difusión de la Hidroterapia de Colon (ADHICO).

Imparte charlas y cursos de divulgación de la nutrición.

Desarrolla una labor de dietética clínica en consulta privada, trabajando sobre aspectos de la modificación de hábitos de la conducta alimentaria desde 1997.

Colaboradora de la revista Padres o nones.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Para tener una buena salud es prioritario cuidar la alimentación, pues de los hábitos alimenticios incorrectos se derivan la mayoría de enfermedades crónicas que aquejan a nuestra actual civilización.

Nuestra alimentación debe ser rica en frutas y verduras, ricas en vitaminas, sales minerales, ácidos grasos poliinsaturados y fibras.

Otros nutrientes fundamentales son los probíoticos, que evitan la colonización patógena, facilitan la prevención del desequilibrio de la flora intestinal, la reducción de la incidencia y duración de diarreas, el mantenimiento de la integridad de las mucosas, la modulación de la inmunidad, la producción de vitaminas como la B2, B6 y biotina, la asimilación de oligoelementos y la actividad antitumoral. Por su parte, los prebióticos son componentes alimentarios no digeribles que pertenecen a la familia de las fibras que sirven de alimento a determinados microorganismos de la flora intestinal y estimulan su crecimiento o actividad (por ejemplo, especies de bifidobacterias o lactobacilos).

Pero no solamente es vital la ingesta de alimentos, sino también la correcta eliminación de sus residuos, ya que éstos, con el tiempo y en mayor o menor grado, afectan negativamente al intestino grueso, el cual debe ser limpiado periódicamente para que pueda desarrollar sus múltiples funciones en óptimas condiciones, ya que tiene un papel vital en el funcionamiento del sistema inmunitario, gracias especialmente a la microflora intestinal. El tracto gastrointestinal es estéril cuando nacemos, pero desarrolla rápidamente una microflora intestinal que varía en función de factores tales como las circunstancias del nacimiento, la alimentación en la infancia, el uso de antibióticos, la dieta y la edad.

Si cuidamos con verdadero cariño nuestro sistema digestivo, desde el princpio hasta el final, estaremos realizando una verdadera prevención y veremos incrementados exponencialmente nuestra salud y bienestar. En nuestra web disponemos de un AUTOTEST muy útil:

http://www.hidroterapiadecolonvalencia.com/AUTOTEST.html

#### HIDROTERAPIA DE COLON VALENCIA

Nuestro centro se dedica a la dietética clínica desde el año 1997, pero en los últimos años, además de seguir trabajando esta disciplina, se ha ido especializando en la hidroterapia de colon, una técnica que se está utilizando cada vez más gracias a un mayor conocimiento de sus beneficiosas propiedades, y al avance de la tecnología utilizada para su administración, la cual permite una mayor comodidad para el cliente, al tiempo que una mayor eficiencia.

La hidroterapia de colon es también conocida como hidrocolonterapia, hidrocolon o colonterapia. Todos estos términos hacen referencia a la limpieza del intestino grueso. El éxito que esta teniendo es debido principalmente a que es tan beneficiosa para la salud que con ella se consiguen mejorar y tratar muchas enfermedades en las que los tratamientos convencionales fracasan, sobretodo las que afectan al aparato digestivo y, además, porque este tipo de limpieza intestinal es adecuado para todas las personas, indiferentemente de si presentan patologías o no.

El colon es una víscera refleja inervada, su descarga y su estado saludable repercute también en la mejoría de otras dolencias relacionadas con la sobrecarga del colon: Dolores lumbares, agravamiento del síndrome premenstrual, alergias inespecíficas con un fondo agravado por la toxicidad retenida, disfagias, intestino irritable, trastornos digestivos, migrañas, mejora el estado de la piel, acné, celulitis...

Los cambios en la dieta y en los hábitos alimentarios, así como el uso de antibióticos, pueden desestabilizar el equilibrio de la microflora

intestinal, disminuyendo la cantidad de bacterias beneficiosas con respecto a la presencia de microorganismos dañinos o patógenos.

Nuestra flora intestinal comunica con las células del sistema inmunológico gastrointestinal y el hígado para presentar una respuesta coordinada ante los antígenos alimentarios y los microorganismos nocivos. Aproximadamente el 30% del peso del sistema digestivo se corresponde con el peso de las células del sistema inmune que contiene. La calidad del pH, flora intestinal y estado de la mucosa se relaciona en primera instancia con la actividad adecuada de estas células inmunes. Por tanto, la microflora intestinal es esencial para que el mecanismo de protección funcione correctamente. De hecho, no tener un buen equilibrio bacteriológico en el intestino se asocia con afecciones como el síndrome del intestino irritable, la inflamación del intestino, el cáncer de colon y la gastroenteritis.

Cuando los pliegues del colon se limpian de impurezas e impactaciones de residuos, el tono del sistema inmune mejora y aumenta la capacidad defensiva del intestino ante ataques de virus y bacterias hasta eliminarlos. El colon limpio recupera su pH natural y mejora el estado de la mucosa, evitando irritaciones. Es un excelente tratamiento para acompañar las depuraciones hepáticas y evitar el cansancio y apatía por los cambios de estación.

La hidroterapia de colon se realiza con un moderno equipo de alta tecnología que cuenta con dispositivos de control electrónico e informático de desinfección, caudal de agua, oxígeno, temperatura, extracción automática de gases, y control del agua purificada, filtrada, dinamizada ozonificada y libre de cloraminas y bacterias, que facilita la eliminación de la sobrecarga tóxica y la rápida desintoxicación de nuestro organismo.

#### ¿Cuándo y para qué está indicada la hidroterapia de colon?

- Previo a la realización de un enema opaco o una colonoscopia.
- Por higiene vital, como se lava la boca o la nariz.
- En curas depurativas de ayuno y desintoxicación.
- En la prevención de enfermedades degenerativas como el cáncer.

- Problemas digestivos como estreñimiento, diarrea, colon irritable, flatulencias, colitis, divertículos, parasitosis intestinal, etc..
- Curas de adelgazamiento, retención de líquidos, celulitis.
- Desórdenes de la circulación venosa o linfática, edemas, piernas pesadas y dolorosas.
- Fatiga, astenia, trastornos del sueño, cefaleas, migrañas.
- Enfermedades dermatológicas: acné, dermatitis-eccema, psoriasis,
- Reumatismos, artritis.
- Todo aquel que quiera estimular las defensas naturales del organismo, reforzar el sistema inmunológico y recuperar la salud y el tono vital.
- Posteriormente a una limpieza hepática y de la vesícula.

#### **Procedimiento general**

El paciente se tumba sobre su lado izquierdo y se le introduce una fina cánula lubricada por el esfínter anal y a continuación se tumba sobre su espalda, con las piernas flexionadas, apoyando comodamente los pies sobre la camilla. Se le tapa con una sabanilla o toalla. A continuación se permite la entrada de agua a presión y temperatura determinadas. Por esta misma cánula especial, de tipo bifurcado, salen los desechos disueltos que son eliminados de las paredes y pliegues del colon. Estos desechos desprendidos son materia que lleva normalmente años adherida a la pared intestinal. Suelen ser masas negras y duras. En otras ocasiones mucosidades de color muy oscuro, parásitos, etc. Se aplica un ligero y agradable masaje en la zona abdominal. Se consigue ayudar a despegar materia fecal y toda clase de desechos que estaban acumulados en los pliegues intestinales impidiendo su correcto funcionamiento.

#### Apoyo y asesoramiento nutricional

Nuestra experiencia de más de 15 años en dietética clínica y nutrición nos permite, además de tratar los hábitos de conducta alimentaria, realizar un apoyo nutricional a la técnica de hidroterapia de colon mejorando los hábitos alimentarios de quienes lo precisen, facilitando así unos óptimos resultados, una mayor duración y mantenimiento de los mismos, así como una mayor prevención de posteriores trastornos.

## **HIMA OM**

### **NIEVES GARCÍA PORCEL**





Av. Libertad 8, 2° J Edif Alba. -30009- MURCIA Telf. 676 889 378

E-mail: info@himaom.com / Web: www.himaom.com

#### NIEVES GARCÍA PORCEL

nievesgporcel.blogspot.com

Directora y fundadora de *Hima Om*.

Profesora de yoga, meditación y relajación, de técnicas de desarrollo personal y pensamiento positivo, monitora de Pilates y risoterapeuta.

En *Hima Om* consideramos que la salud es mucho más que la ausencia de dolor. Es la consecuencia manifiesta de que existe equilibrio y armonía entre todos los aspectos que nos configuran como seres humanos. Cuerpo, energía, mente, emociones, sentimientos y alma, todo forma parte de un mismo conjunto, en el que la separación y la dualidad se convierten en unidad.

¿Cómo nos sentimos cuando tenemos una buena salud? El cuerpo se siente fuerte, flexible, ligero; desaparece el cansancio, dormimos con facilidad y despertamos con facilidad, comemos cuando tenemos hambre la cantidad necesaria para nutrirnos y, los ritmos de eliminación se mantienen regulados. Mentalmente pensamos y actuamos con precisión, lucidez y creatividad. Nos sentimos motivados y con buen humor. Al mismo tiempo, desplegamos las mejores cualidades afectivas como la empatía, la gratitud y el amor.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

La clave para tener salud y una vida feliz es desplegar ciertas actitudes ante la vida. Decía el escritor *Víctor Hugo* que la tragedia del ser humano no es saber que se va a morir, es no saber cómo vivir. Cómo vemos el futuro determina nuestro presente. Por eso creo que es muy positivo ahondar en nuestro interior y encontrar una visión clara de lo que queremos que se manifieste en nuestra vida. Existe en psicología un concepto demostrado y que me parece revelador, y es el de profecía auto-cumplida. Significa que cuando nos enfocamos mucho en algo, termina sucediendo, tanto si es bueno como si es malo. Encuentra una visión que esté alineada con tu potencial y que te motive. No podemos esperar a que se produzcan cambios a nuestro alrededor para que nuestra forma de ver el mundo y nuestro estado de ánimo sea mejor. Tenemos que empezar por cambiar nosotros.

Para cambiar necesitamos adiestrar la mente. El primer paso es el de enfocar toda nuestra atención en los aspectos positivos que hayan en el presente. Un ejercicio muy interesante para tomar consciencia de todas las cosas buenas que se manifiestan en nuestra vida es hacer una lista de ellas y dar las gracias.

Las técnicas de yoga y meditación son excelentes para autoobservarnos, auto-estudiarnos y adueñarnos de nuestra mente y así, poder enfocarnos hacia lo positivo de forma consciente, evitando los pensamientos o creencias disfuncionales.

Los practicantes regulares de meditación, además de disfrutar de la paz interior, producen cambios en el cerebro y en la química del cuerpo. Aumenta la inmunoglobina A, que es un anticuerpo considerado como uno de los más importantes defensores contra la enfermedad. El sistema nervioso se equilibra, lo cual permite que el resto de sistemas como el endocrino, inmunológico, circulatorio, respiratorio y digestivo también se regulen. Los tejidos se regeneran. Se desactiva el sistema nervioso simpático, que es el de alarma y el que genera las hormonas asociadas al estrés, cortisoles, adrenalinas y noradrenalinas, y se activa el sistema nervioso parasimpático,

produciendo las hormonas conocidas como las de la felicidad, son las dopaminas, serotoninas y endorfinas. Estos cambios en los practicantes yoga o de meditación, facilitan el que sean personas más felices y el que tengan una mejor recuperación cuando sufren procesos de enfermedad.

Otro paso importantísimo es el de responsabilizarnos de nosotros mismos. En la vida podemos escoger dos tipos de actitudes claves para que se desarrolle de una forma o de otra. La de víctima o la de responsable. ¿Tú que eliges ser? ¿Qué puedo hacer para sanar? Todo se retroalimenta. Si cuidas tu mente y sigues a tu instinto, tu cuerpo se nutrirá de forma sana y tendrás hábitos saludables. Al mismo tiempo, si comienzas por hacer un trabajo de sanación en el plano energético con terapias como el reiki, kinesiología, acupuntura o shiatsu, empezarás a hacer cambios, prácticamente sin proponértelo, en tu cuerpo, en tu forma de pensar y en tu estado de ánimo.

Ser optimista, reírse de uno mismo, ser humilde y estar dispuesto a aprender a ser mejor persona cada día, ser cariñoso, agradecido, generoso y compasivo, aceptar y respetar el proceso de los demás sin intentar imponer el propio criterio y saber perdonar, son las mejores actitudes que podemos tener para estar sanos física, mental y emocionalmente. Y las actitudes se pueden cultivar. Lo más importante es querer, un querer sincero, estando dispuesto a sacrificar apegos a ciertos hábitos, lo cual al principio supone un sacrificio y después, una liberación. Querer es poder.

Te propongo un ejercicio de sanación realizado mediante el poder de la visualización y la consciencia. La mente es poderosa y a través de ejercicios de auto-sanación y mantras o afirmaciones, podemos lograr grandes cambios en nuestro cuerpo y en nuestras vidas. Al realizar el ejercicio pon el corazón en ello, siéntelo con todo tu cuerpo, recréate en las sensaciones o en los estados que quieras potenciar, sin que sea un trabajo puramente intelectual. Así realizas un trabajo de energía cuántica para la sanación:

• Piensa en la parte más sana del cuerpo o que menos haya enfermado a lo largo de tu vida.

- Adopta una postura cómoda en la que puedas permanecer inmóvil al menos 10 minutos.
- Cierra los ojos, realiza algunas respiraciones profundas.
- Toma consciencia de todo el cuerpo, notando como en la exhalación se diluyen los bloqueos y tensiones.
- Una vez que te encuentres relajado, localiza la zona del cuerpo que habías elegido como más sana y toma consciencia de las sensaciones que se producen en ella.
- Ahora piensa en un color que sea agradable y te guste. Imagina como se colorea la parte del cuerpo sana con energía de ese color. Intensifícalo potenciando el color y el brillo, y visualiza como se expande por todo el cuerpo.
- Permanece unos minutos en relajación dejando la mente tranquila e integrando el trabajo realizado.

#### HIMA OM

Hima Om es un centro de salud integral y bienestar en el que te ofrecemos los mejores servicios para que nutras tu alma, sientas tu cuerpo, conozcas tus procesos mentales, aprendas a relajarte, a profundizar en tu interior, a estar en paz y en equilibrio.

Yoga, meditación, reiki, kinesiología, flores de Bach, shiatsu, risoterapia, constelaciones familiares, retiros espirituales y charlas sobre crecimiento personal, Pilates, danza del vientre y diferentes tipos de masajes, son las actividades y terapias que realizamos para ayudar a despertar la plenitud y la salud en nuestros clientes.

A continuación voy a explicar brevemente algunas de estas terapias:

El Yoga que practicamos en *Hima Om*, es una síntesis del Hatha yoga y el Raja yoga, es decir, el yoga físico y el yoga mental. Una forma muy completa de trabajar todos los aspectos de la persona para que fluya en equilibrio con la vida.

El shiatsu busca armonizar el sistema energético a través de presiones sutiles en los meridianos energéticos.

Kinesiología utiliza el test muscular cualitativo. Es decir, a través de los músculos podemos averiguar el estado general del cuerpo y liberar el estrés que nos hace daño y aquellos bloqueos que nos hacen sufrir. Por lo que al desaparecer esos desequilibrios reforzamos nuestra energía vital, lo que permite con ello que nos encontremos más sanos.

Reiki es un sistema de armonización energética mediante la imposición de manos del practicante para tratar enfermedades y desequilibrios energéticos que se manifiestan en el plano físico, mental y emocional.

Risoterapia es una estrategia psicoterapéutica que actúa beneficiosamente sobre el conjunto del ser humano. Se realiza en grupo mediante técnicas de cohesión grupal, juegos, música y baile, se potencia la risa del niño interior, la actitud optimista y la creatividad.

Contamos en nuestro centro con un equipo de profesionales que además están totalmente comprometidos y tienen una gran pasión por la sanación y evolución del ser humano.

Namaste.

Que el bien tire del mal, que la salud tire de la enfermedad, que lo positivo se contagie y sea cada vez más poderoso.

# INSTITUTO DE MEDICINA INTEGRATIVA NATUROPÁTICA IMIN

# **DAVID WEHBE**





# Instituto de Medicina Integrativa Naturopática

Calle Casanova 210 – 08.036 - Barcelona Telf. 934 105 098 E-Mail: clinicaimin@gmail.com Web: www.imin.es

#### Estimada Persona,

Podríamos empezar hablándote de nuestras instalaciones, de lo mucho que ha avanzado la medicina biológica y sus terapias, así como de las especializaciones y experiencia de nuestros profesionales, pero preferimos comenzar hablando de usted.

Realmente nuestro objetivo final es y depende de usted, porque para nosotros lo que verdaderamente importa es lo que usted nos va a comunicar, los tratamientos que se le personalizarán, y en definitiva el global de su persona como ente humano. Y como usted, muchas personas han confiado en nosotros y juntos hemos evolucionado y hemos podido cumplir sus expectativas solucionando siempre desde nuestro punto de vista profesional, sus problemas de salud. Los cambios que usted va a percibir en su salud va a depender de su disposición y de nuestro sistema de trabajo, porque esta nuestra nueva terapia biológica hace de usted y del especialista que le trata, un equipo excepcional para tratar su dolencia.

En el Instituto de Medicina Integrativa Naturopática o lo que es lo mismo, IMIN, contamos con todas las disciplinas para ponerlas a su disposición para una meta que siempre hemos logrado, conseguir la óptima salud de la persona, principal necesidad humana de nuestros pacientes.

Desde el centro le enviamos nuestra más cordial bienvenida invitándole a recibir su primera consulta llamando a nuestro servicio de cita previa.

Cordialmente, IMIN

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

La medicina natural nació hace miles de años, y a lo largo de la historia de la humanidad ha ido experimentando cambios según los avances científicos. Sin embargo, la relación interpersonal en la consulta apenas ha evolucionado; al igual ha ocurrido en cómo se ha planteado la consulta a lo largo de estas últimas décadas, si para atender la patología únicamente, o en un aspecto más humano, atender a su persona.

En la sociedad actual, nuestra mentalidad está abierta para muchos cambios, pero en uno de los aspectos que menos ha evolucionado es en el de la salud. Ser consciente de que la salud es el motor de la vida, parece ser que se hace difícil. Damos más prioridad a otros deberes de la vida, que al deseo de la salud; llevar el coche a la ITV es una inspección cuya notificación nos llega a casa certificada, no sucede lo mismo con aquellas personas que no realizan un seguimiento de su salud. Entonces ¿cuándo controlamos nuestra salud?

No nos agradaría poneros en el aprieto de preguntaros si "os podríais imaginar la enfermedad", porque eso es muy difícil; por eso os invito a ser conscientes de vosotros mismos, a no tener que hacer este sufrido esfuerzo de imaginación, y a tener en cuenta lo importante que es tener nuestra salud bajo control.

Considerando como primera medicina la alimentación, el movimiento y la higiene mental, -lo dijo Hipócrates, "que tu alimento sea tu medicina...",- ¿qué ocurre cuando pasan años y se deja nuestro organismo sin ser la prioridad? -Lo que no puede suceder es sacrificar tu salud para ganar más dinero y al final sacrificar todo tu dinero para reparar la salud- dijo el Dalai Lama. "Más vale prevenir que curar", gran verdad.

Los alimentos, el agua, el aire que respiramos y el uso que le damos a nuestro cuerpo, así como nuestra salud mental, juegan un papel primordial en la evolución de nuestro organismo hacia la salud o hacia los desequilibrios del organismo. Pero la carga genética juega otro papel muy importante, y es aquí, junto con lo anterior, lo que hay que

analizar para actuar de manera preventiva y lo antes posible; porque ante todo el cuerpo humano necesita un respeto sobre su naturaleza humana, y no es otra cosa, sino que estamos diseñados genéticamente para el movimiento o ejercicio físico y para una alimentación equilibrada, personalizada según el perfil de salud de la persona. Los elementos naturales, si no están conservados tal y como se encuentran en la naturaleza, finalmente nos pasan factura en nuestra salud.

Debemos tener nuestro departamento de calidad personal en este aspecto de forma impecable, y para ello les sugerimos confiar en un profesional de la salud, un guía que nos lleve por el camino de equilibrio orgánico.

Los alimentos tienen principios activos que interaccionan incluso con medicamentos, esto está demostrado y nos indica que los alimentos tienen una acción terapéutica. De ahí que podamos afirmar, que en un futuro próximo la terapia Hipocrática que nosotros ponemos en práctica, será *vox populi* en nuestra sociedad. Por ello, el programa dietético-nutricional de IMIN tiene un patrón con evidencia científica, y además, la terapia se realiza actuando en base a los hábitos de la persona, su conducta, su herencia, aspectos hormonales, y tratando el sistema de defensa del organismo; todo ello utilizando los alimentos como terapia moduladora; es también aplicado en el caso específico del sobrepeso, un factor de riesgo extendido en nuestra sociedad occidental, pero eso si, sin batidos, ni sobres, ni preparados diversos sustitutivos de comidas.

Debemos destacar que una gran cantidad de principios activos se extraen de la Naturaleza, cómo sucede con los complementos en naturopatía, por lo que recomendamos principios activos más naturales a partir de aquellas terapias que modulan, incluyendo una alimentación personalizada, para no acostumbrar al organismo a lo más sintetizado antes de comenzar con lo básico.

APRENDER A COMER es una asignatura pendiente de nuestra sociedad; en IMIN estamos para ayudarte en esta tarea. Nuestro estado de salud viene condicionado por este factor. La alimentación ha desempeñado y continuará ejerciendo uno de los roles más

importantes en lo que a la salud refiere, en la prevención de las enfermedades, calidad de vida, bienestar y longevidad; es por tanto la calidad en nuestra alimentación, una manera de prevenir. Con una alimentación óptima, una nutrición esperada y un estilo de vida adecuado, obtendremos un estilo de vida confortable y saludable. Las personas que comprenden y hacen uso de este concepto asumen la responsabilidad de cuidar su alimentación y hábitos, y por tanto, cuidar su organismo.

Con esta afirmación, el "Instituto de Medicina Integrativa Naturopática" abre también la puerta a tratamientos preventivos hacia enfermedades principalmente crónicas, para evitar que ciertas enfermedades no se produzcan, algo que ya se hace como en el caso de las vacunas en medicina convencional (aunque éstas conlleven otros riesgos), está en nuestra voluntad y prioridad hacer de nuestra alimentación de cada día más que una vacuna, es decir, prevenir enfermedades antes que aparezcan, es en este aspecto al que nos referimos. Tal como se define la salud y lo que significa en nuestra vida: somos los directores de una empresa que debemos gestionar, empresa denominada "Persona Humana y Saludable", y que está compuesta por diferentes estamentos, cada uno con un departamento de calidad en el que debemos superarnos cada día mejorando en nuestras actitudes, evitando el mínimo abandono, y más en dicho departamento: "el de salud de cada persona".

# INSTITUTO DE MEDICINA INTEGRATIVA NATUROPÁTICA IMIN

IMIN es un centro especializado en medicina natural, nutrición y dietética, y homeopatía, el cual ha logrado fusionar las diferentes terapias en una, llamándose por esta razón, Integrativa.. Nuestra meta es tratar pero antes prevenir, realizando un estudio completo, utilizando técnicas biológicas enfocadas al tratamiento de las enfermedades, empleando recursos que refuerzan la tendencia autocurativa del organismo, activando las defensas y favoreciendo el

estado natural del organismo. Está constantemente en estudio sobre los tratamientos más eficaces y menos dañinos para el organismo humano, así como de los últimos avances en tratamientos y terapias en dietética y nutrición. Está especializado en aquella terapia que no utiliza medicamentos farmacológicos ni criterios alopáticos, estudiando la mejor vía para tratar las enfermedades y trastornos, poniendo especial énfasis en cómo prevenirlas.

Una parte importante de nuestra labor no obstante, también se centra en el tratamiento de la obesidad, el control de peso y los trastornos alimentarios, así como el control dietético para determinadas patologías, como diabetes entre otras; por ello contamos con expertos en Dietética y Nutrición, que en estrecha colaboración con el resto de especialidades, permiten tratar de forma holística, más profunda y con mejores resultados, dichos trastornos.

Cuando usted elige IMIN, en base a nuestra filosofía, está eligiendo la inquietud diaria de nuestros profesionales sanitarios, por la calidad en la atención al paciente, así como en nuestra medicina y tratamientos personalizados elaborados por nuestros especialistas con una formación que nos avala y con una experiencia que nos enriquece día a día. Con Medicina Personalizada tratamos de proporcionar tratamientos individualizados y adaptados a las necesidades de cada persona para que su estado de salud sea el óptimo. Cada persona tiene unas características de "expresión de la enfermedad diferentes" aún teniendo la misma patología, por eso trabajamos para desarrollar planes individualizados para cada paciente.

En IMIN consideramos que el paciente tiene un amplio camino para evolucionar favorablemente con las herramientas que le proporciona el especialista, y la terapia a aplicar dependerá del estado de salud del paciente, su actitud ante el cambio, y de la visión del especialista, considerando qué padece, qué ha padecido el paciente, qué diagnósticos y tratamientos ha tenido, hacia qué medicina o terapia se debe enfocar. En resumen, trabajar en el mundo de la sanidad nos traslada a un ámbito profesional que implica responsabilidad, un alto grado de reflexión, y compromiso con el ser humano y su condición; IMIN tiene una preocupación: USTED, NUESTRO PACIENTE.

# KÁMALA

# Mª JOSÉ FERNÁNDEZ DE CEJAS







#### CÓRDOBA Tlf: 655 04 88 57

E-mail: yzmayoguini@yahoo.es www.facebook/yogakamala.com - www.facebook/yogasuspensiOM

#### MARÍA JOSÉ FERNÁNDEZ DE CEJAS

Yogui Acharia – Consultora Ayuryoga

Kámala (Mª José Fdez. de Cejas). Directora fundadora de ACYAT (Asociación cultural de yoga Atmán) con sede en el Córdoba. Creadora y formadora del método, Yoga Suspensión®. Yogui Acharia titulada en Ashtanga Yoga, estilos: Sivananda, Vinyasa, Terapéutico, Iyengar, Yoga Dinámico, Yoga Suspensión, Técnicas de relajación y Yoga Nidra, formadora de Formadores de Yoga y Relajación, con conocimientos de Kundalini yoga, Partners Yoga, Danza India tradicional kathak, Sánscrito y filosofía Vedanta; Enseñanzas que imparte desde hace dos décadas, destacando por su constante dedicación a la divulgación de la enseñanza de Yoga desde la más tradicional, a la más innovadora, estando en constante aprendizaje, bebiendo a lo largo de estos años, de la fuente de sabiduría de reconocidos maestros, procedentes de sabios linajes de escuelas tradicionales. Sw. Krisnananda, Sw.Omkarananda, Sw, Shankaratilakananda, S. Pazhin, V. Merlo. M.G.Satchidananda..., a los que ama, respeta y debe la correcta dirección en su aprendizaje. Instructora del método Pilates Mat y Reformer. Consultora de Ayuryoga. Colaboradora del periódico El Colonial, en los artículos de referencia a la divulgación de la ciencia milenaria del Yoga (Aprendiendo a vivir). Pionera en la iniciativa de introducir la practica del Yoga, en las prisiones como método idóneo para ayudar a mantener la salud a todos los niveles, divulgando y promoviendo la iniciativa en Córdoba y otras prisiones de nuestro país.

## SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Alcanzar una salud superior que te lleve a un agradable estado de equilibrio entre lo que piensas, lo que haces y lo que dices, requiere en primer lugar de un aprendizaje en la respiración, principal fuente de energía del ser humano. Una respiración agitada va unida a una mente también agitada, luego aprender a respirar de forma profunda o abdominal y espaciando el tiempo entre cada inhalación, te llevará a calmar tu mente, primer paso para ser más consciente en cada momento de tus decisiones y sentimientos.

En segundo lugar, aprender la diferencia que existe entre comer y nutrirse, a saber combinar los alimentos, la cantidad, y lo que, por tu forma de vida y Dosha, necesitas aportar a tu organismo. Comer los alimentos de la estación, reducir fritos, enlatados y salazones, así como beber mucha agua, evitar comer cuando se esta enfadado o estresado, y cocinar con amor. (la salud y la enfermedad entran por la boca).

En tercer lugar, recomiendo incorporar a tu vida un ejercicio adecuado para ti. La práctica del Yoga es muy recomendable a cualquier edad, frente a lo que algunas personas piensan acerca de que el Yoga solo es Meditar y recitar el mantra OM!!! Yoga es el ejercicio más completo que existe. En su parte física puedes encontrar estilos más tranquilos y con una finalidad más relajante, como el método Sivananda, o Iyengar, que son muy terapéuticos, y se adaptan a cualquier edad, o bien métodos que requieren de más forma física, como Ashtanga Vinyasa Yoga, o Yoga Dinámico. En cualquier caso, el Yoga va más allá de un trabajo físico, ya que su repercusión alcanza a tu mente, en una toma de consciencia, de autoconocimiento, de controlar las fluctuaciones de la mente, y de elevarte por encima de lo mundano, encontrando así, una armonía contigo mismo y con el mundo que te rodea !Pruébalo!

En cuarto lugar, recomiendo incorporar a tu vida momentos de silencio, empezando por evitar el parloteo mental innecesario, dejando pasar los pensamientos no relacionados con la actividad o momento que estés vivenciando, aprendiendo así, a desarrollar la concentración, requisito imprescindible para mantener una mente equilibrada y serena, fuente de felicidad. Para ello, propóntelo una hora al día, subiendo progresivamente hasta alcanzar un día a la semana, transformando así un día cotidiano, en un día divino y especial.

La salud no es una cosa que podamos ver de forma aislada, sino que la salud requiere de una unión armónica entre la salud física y la salud mental, ya que ambas están unidas. Así, cuando estamos enfermos, podemos observar como la mente está agitada, confusa y, cuando mantenemos durante periodos largos y frecuentes una mente sumida en la tristeza o la negatividad, nuestro cuerpo y sus funciones decaen, sintiéndonos desganados y enfermos. Una predisposición al contento, unida a una respiración profunda, sin interrupciones, una diaria aprobación del transcurso de los acontecimientos, vivenciando con amor lo que nos depara un cada día y teniendo presente cuidar la mente positiva para que lo que acuda a nuestros labios sean siempre palabras armoniosas, afectuosas, sin ninguna carga de negatividad, y un gran respeto y amor por uno mismo, nacido del autoconocimiento, nos llevará a la salud y la felicidad.

Yo aconsejo dedicar momentos de comunión con la naturaleza, observar un amanecer, los colores de la puesta de sol, sentir el frescor y verdor de un bosque, pasear por la arena de la playa, o sentir la hierba fresca bajo los pies. Inhalando intensiva y profundamente estos momentos y aquellos otros vividos en felicidad, es como introducirlos en nuestro interior para siempre, así como repasar el transcurso de lo vivenciado durante el día, antes de ir a la cama, con idea de aprender, de observar lo que te ha podido molestar, lo que te ha llenado, lo que ha sido o no de tu agradado, y comprender el porqué. Todo con la finalidad de aprender, y de soltar, para no dormirse con tanto bagaje emocional. Así, tu sueño será reparador y comprenderás el valor y la oportunidad de cada nuevo día. Te sentirás nutrido por todo lo vivido, comprenderás que los acontecimientos están exentos de carga negativa o positiva, ya que es tu propia interpretación la que les da ese valor. Tendrás la sensación de ir poco a poco... !aprendiendo a vivir!

Luego la clave seria !inhala, inhala profundamente los instantes y llena todo tu Ser! La naturaleza forma parte de ti y cuando nos alejamos de ella, perdemos gran parte de nuestra verdadera naturaleza. Ella está ahí para aportarnos salud en todos los aspectos.

La salud y la vida dependen de tu actitud, autoconocimiento, nutrición correcta y momentos de silencio interior. Son las llaves para tener una vida saludable, con plenitud y dicha absoluta.

# KÁMALA

A continuación sintetizamos las principales actividades que KÁMALA realiza, en forma de consultas, clases, talleres, conferencias y retiros anuales.

#### **YOGA**

Una sola sesión de Yoga te permite descubrir una agradable sensación interior de totalidad, donde cada alumno progresa de forma personal y tradicional, obteniendo del Yoga lo que necesita en cada momento, aprendiendo a integrar su práctica en la vida cotidiana, y ofreciendo un camino adecuado para quien quiera profundizar en su filosofía.

## RELAJACIÓN

La relajación hay que vivirla, aprender a soltar y a adaptarse, a dejarse lleva, y alejarse de las preocupaciones cotidianas....

Aprender a relajarse es tan necesario como aprender a cuidarse. Una sola sesión de media hora, te ayuda a obtener el descanso de un sueño reparador de tres horas, tanto para tu cuerpo como para tu mente. Tu cuerpo recupera salud, la mente se calma, y una agradable sensación de bienestar inunda el cuerpo y la mente a través de los métodos de Jacobson, Schulz y Yoga Nidra.

# YOGA SuspensiOM®

Este método surge como resultado de muchos años de práctica y conocimientos de la anatomía dentro del Yoga y Ayurveda, como respuesta a una demanda de muchos alumnos que por su rigidez, edad o enfermedad, les cuesta disfrutar de Asanas (posturas) en las que se ven, a veces, limitados.

Utilizando una especie de columpio hecho de tela de paracaídas, el alumno, apenas sin gravedad, se sumerge en los beneficios de una práctica tradicional en su filosofía y estructura, con una herramienta de lo más innovadora y actual, que hace el deleite de profesores y neófitos que ven su musculatura reforzada y alargada, con el mínimo esfuerzo.

#### CONSULTAS DE AYURYOGA

En las consultas de Ayuryoga, se comienza diagnosticando el Dosha o Doshas, energía predominante de toda materia, a través del diagnostico del pulso, la lengua, los ojos, etc. A raíz de él se dan recomendaciones adecuadas para la alimentación, la cantidad adecuada de agua a ingerir, los alimentos que caen bien o mal, las enfermedades unidas a ese Dosha, y las recomendaciones a todos los niveles para encontrar un equilibrio, hábitos de vida recomendados y a evitar, ejercicio adecuado, relaciones, temperatura, estaciones del año propicias, colores, aromas, masaje thai, inciensos, aceites... Y para quien quiere profundizar más, una Sadhana, que incluye mantras adecuados, meditaciones, Asanas...

En definitiva, se tienen en cuenta todos los aspectos particulares que forman parte de una persona y de su entorno, para armonizar, detectando en el transcurso de las consultas dónde hay desarmonía y restableciendo el correcto funcionamiento de la vida a todos los niveles.

¡Practicar, profundizar, recuperarse y formarse! Es nuestro consejo.

#### OM TAT SAT Kámala

# **KENZEN PILATES STUDIO**

# MARIANA ORTIZ FLORES





Calle Muntaner 81, sobre ático 2ª - 08011 BARCELONA

Telf. 934538605 / 686006920

info@kenzenpilatesstudio.com / www.kenzenpilates.com

#### MARIANA ORTIZ FLORES

Nací en México en 1980. Desde muy pequeña me integré e interesé en el mundo de la danza. Estudié la carrera de Bailarín Ejecutante de Danza Contemporánea en *la ENDCC del INBA (Instituto Nacional de Bellas Artes)* de México, siendo ahí donde tuve mi primer contacto con el método Pilates.

En el año 2001 inicié mi carrera profesional en la *Compañía Aksenti*. Ahí resurgió mi interés por el Pilates ya que, en conjunto con *Duane Cochran* (mi coreógrafo), buscábamos un método de entrenamiento y fortalecimiento muscular para complementar nuestras clases de danza. Tuve la gran suerte de ser invitada a un curso de certificación de Pilates. Es así como en el año 2003 empecé a compartir mis conocimientos impartiendo clases, tanto en la compañía de danza, como en *Tamara Di Tella Pilates* (centro donde realicé la certificación).

Motivada por cambios en mi vida, en Enero de 2005 decidí cambiar mi residencia a Barcelona, combinando entrenamiento de danza con trabajos en otros centros de Pilates. Después de varias experiencias vividas y, en conjunto con 3 socios más, en Octubre de 2007 decidimos iniciar el proyecto *Kenzen Pilates Studio*. Fue un cambio radical tanto en mi vida personal como en la profesional. Es así como empieza el gran viaje.

# SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Durante mis ya casi 10 años de experiencia dentro del mundo de Pilates, he tenido la oportunidad de convivir con mucha gente, de escuchar sus experiencias, de analizarlas y, por supuesto, de sacar conclusiones acerca de este maravilloso mundo.

He de confesar pues, que las claves para una salud superior realmente me han sido reveladas por mis propios alumnos, y que gracias a ellos cada día aprendo cosas nuevas. Cada día es diferente. Cada día hay algo nuevo que contar.

Las principales claves, como secretos para una salud superior son, según mi experiencia:

#### • Escucharse

Escucharse tanto interna como externamente. Hay veces que escuchamos mucho lo que pensamos, lo que corporalmente sentimos, pero no lo externalizamos, ¡y es muy importante hacerlo!, ya que entonces tu mismo te sorprenderás de lo mucho que has aprendido. Escucha tu voz, escúchate mientras hablas a los otros. Escucha tu cuerpo, no lo reprimas, no reprimas tus impulsos. ¿No has tenido nunca muchas ganas de gritar?, ¿y de abrazar?, ¿sí?, pues por ahí se empieza.

## Aceptarse

Aceptar el cuerpo que nos ha tocado y sacar el máximo provecho de él. No hace falta castigarlo para intentar cambiarlo, hace falta que aproveches todas las posibilidades que tiene, y creer en él. Creer siempre en que cada día te puede sorprender. Realmente no nos imaginamos las infinitas cosas que podemos llegar a hacer, siempre y cuando estemos dispuestos a ello, dispuestos a trabajar y a luchar por aquello que queremos o que creemos que nos hará felices.

#### Mimarse

Parte muy importante para alcanzar una salud superior, pero no te mimes sentado en el sofá..., deja que pasen cosas, prueba cosas y deja al sofá esperando..., ya tendrá su momento. Hay que mimarse en el sentido del cuidado del cuerpo. Mímate ahora entrenando tu cuerpo para que tu futuro sea más llevadero. Mima tu mente, piensa en cosas

bellas, pues las malas siempre vendrán sin llamarlas y hemos de intentar que pasen lo más rápido posible.

#### • Tener un momento para ti

Ten siempre en el día un momento para ti, solo para ti, el que sea., tu eliges. Un momento en el aquí y ahora y siéntete feliz en ese espacio de tiempo en el que puedes disminuir la velocidad hasta parar. Parar con todo el estrés que llevas encima, calmar la mente que es lo más difícil que hay y, a la vez lo más necesario. Debemos intentarlo, y respirar, ese acto tan simple, tan mecánico, tan vital... Verás como después todo fluye mejor.

## KENZEN PILATES STUDIO

#### Nuestra historia

Kenzen surgió de la necesidad de crear un espacio donde desarrollar los conocimientos que había adquirido, de mis ganas de compartirlos con toda aquella persona que quisiera ponerse manos a la obra. Queríamos un lugar con unas características especiales, un lugar que tuviera un sello particular.

Gracias al apoyo de mis socios, *Kenzen Pilates Studio* hoy es un sueño hecho realidad. Teníamos claro lo que queríamos, un buen equipo de reformers (máquina para realizar ejercicios de Pilates) que fueran los adecuados tanto para nuestros alumnos como para los profesores, y que al mismo tiempo nos permitiera ofrecer una mejor calidad. Por ello la sala sólo cuenta con 3 reformers, de forma que podemos dar un trato más personalizado al alumno.

Deseábamos crear un lugar en donde nuestros alumnos se sintieran tranquilos, relajados, cómodos..., donde se respirara paz. Además de aportarles todos los beneficios del método con un sello personal, el reto era que se sintieran como en casa, mimados, cuidados, dejándose llevar y sonreír. Fue así como el día 1 de Octubre del 2007 Kenzen abrió sus puertas.

#### Nuestra filosofía

Nuestra filosofía se basa enteramente en cuidar de nuestros alumnos, cada alumno es diferente, aunque todos son iguales. Lo que quiero decir con esto es que ninguno de nuestros alumnos es más que el otro. En eso son iguales. Pero son diferentes porque cada uno llega para buscar cosas distintas, e intentamos en la medida de nuestras posibilidades, darle lo que realmente necesita.

La filosofía del método Pilates exige el uso de la mente para controlar el cuerpo. Se centra en el fortalecimiento de la zona abdominal y lumbar que *Joseph Pilates* denominaba como centro de energía y motor de todo movimiento corporal. Actualmente se ha extendido mucho. Ha evolucionado, ha cambiado y, como en todo método, surgen ramas que van por diferentes caminos, aunque siempre llegando al mismo fin, el de cuidar cuerpo y mente unidos.

Afortunadamente me formé en lo que se conoce como Authentic Pilates, acompañado de un auto aprendizaje que me ha llevado a crear un estilo propio, pues pienso que uno como profesor no debe casarse con una idea, si no ir más allá para aprender siempre cosas nuevas que te enriquezcan y te den las herramientas para crear tu propio sello.

#### Nuestras clases

Todas las clases tienen una estructura parecida, pero no son siempre iguales. Algo que me enseñaron, y es que es muy importante, es el factor sorpresa. Si lo aplicas te das cuenta de que realmente lo es. Provocas sonrisas y enseñas mediante la diversión, pero no por eso sin concentración, ya que pueden ir ligados aunque no lo parezca, y eso hace la clase más amena para todos.

No imaginaba al principio, cuando me inicié en este mundo de Pilates, que algún día pudiera hacer que alguien con dolor mejorara considerablemente. El Pilates no cura lumbalgias, ni hernias discales, ni protusiones, ¡ojala pudiera hacerlo!, pero el Pilates alivia. Yo lo defino como una reconciliación de ti mismo con tu cuerpo, e insisto: todo esto que les cuento lo he aprendido observando a mis alumnos, viendo cómo cambian desde el primer día que vienen hasta un par de meses después. Al principio se muestran incluso un poco molestos, pero con ellos mismos por no haber hecho algo por su cuerpo antes y

ver que lo que de niños o jóvenes hacían ya no lo pueden hacer, o que algo que les resultaba muy fácil ahora es todo un reto. Pero yo siempre les digo lo mismo, que hay que tener paciencia, no desesperar, no estresarse, y si no sale hoy ya saldrá, pero eso sí, hay que trabajar en ello. Y es verdaderamente impresionante cómo, después de un tiempo, los ves tranquilos, concentrados, se empiezan a conocer y a reconocer, a sentirse más fuertes, más alineados, con mejores posturas, empiezan a sorprenderse a sí mismos y siempre esbozan una ligera sonrisa. Escucho, de repente a mitad de un ejercicio -¡Mariana, Mariana, mira, esto antes no lo podía hacer! - y me llenan de ternura porque parecen niños pequeños que te muestran sus logros, que lo son, y ellos son mis niños.

Es muy gratificante escucharles y saber que antes de hacer Pilates se tomaban 3 antiinflamatorios al día para el dolor y, que al ir esquiar no han estado doloridos al día siguiente, que no se han caído porque tenían más equilibrio, o que aquella lesión que tienen y que no les permitía dormir de lado porque les dolía ahora ya no es un impedimento. Ahí no sólo hay mi esfuerzo y las virtudes del método Pilates, sino que la mayor parte del mérito es de ellos mismos.

Esto es *Kenzen Pilates Studio*. Un lugar donde cuidamos de nuestros alumnos. Déjanos cuidarte...

# LA FINESTRA ESPAI INTEGRAL

# CRISTINA MASIA ESPI





C/. Comparsa Vizcaínos, 7 – 03610 – PETRER (Alicante) Telf.: 966 951 654 E-mail: la finestra@ono.com

Web: www.lafinestra-petrer.com

#### CRISTINA MASIA ESPI

Mi infancia va unida a las plantas y a la Naturaleza y, ya a esa pronta edad, se instaló en mi corazón la semilla del amor por toda la creación.

El ser humano, como portador de la conciencia más evolucionada dentro de este plano de diferentes reinos materiales, siempre ha atraído mi interés. Por un lado como proyección de mí misma en cuanto somos contenedores de una misma esencia y formamos parte de un corazón único, dándome así la oportunidad de conocer y aprender de nuestro funcionamiento interno y poder así mejorar nuestra calidad de vida, manteniendo un estado de equilibrio y armonía que nos aporte salud y bienestar. Por otro lado, un sentimiento de empatía hacia toda la Humanidad, con la firme creencia de que formamos parte de un tejido sutil en el que nos entrelazamos y cruzamos en algún momento de nuestras vidas, dándonos la posibilidad de aprender y crecer, de ayudar y compartir.

Hace 20 años que la luz de este aprendizaje y conocimiento empezó a brillar en mi interior, y fue de la mano del centro "SANAT KUMARA" de Barcelona, donde realicé mis estudios en "Naturopatía Vibracional" y "Dietética, Nutrición y Cocina Vegetariana". Allí me relacioné con el Ayurveda y la Medicina Tradicional China, y me inicié en el Yoga y en la Meditación. Desde aquí mi profundo respeto y amor hacia los que fueron mis profesores y guías de aquel momento de mi vida: María Rosa Pagés, Xavier Vila, Josep Torrebadella, Graciela y Esthel. Años más tarde me formé como profesora de yoga en Madrid en la escuela "YOGA CENTER" con Ramón Clarés como profesor, y en la "ESCUELA INTERNACIONAL DE YOGA" con Mayte Criado. Llevo 10 años impartiendo clases. Combino el trabajo de la dirección del centro y la práctica con mis alumnos.

## SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Cada uno de nosotros somos nuestro mejor médico y nuestro mejor fármaco, porque en cada uno de nosotros existe una energía autosanadora que la Creación instaló en nuestros sistemas de funcionamiento. Fue un diseño perfecto... Y en ello estamos, en descubrir esa perfección, porque el Universo continúa en su proceso creativo, y continuamos creciendo y evolucionando.

El descubrimiento de este potencial interno de curación que tenemos todo ser vivo, significa subir un peldaño en esa escala evolutiva y un acercamiento a esa primera idea en el diseño original de perfección. Para ello, debemos:

- Mantener una mente lúcida y serena, un corazón abierto y vibrante.
- Mantener una buena higiene física y emocional.
- Cuidar lo que comemos y lo que pensamos, lo que respiramos y lo que bebemos.
- Mantener la fluidez y el movimiento para no quedar estancados y rígidos.
- No perder el contacto con la Naturaleza de la que formamos parte.
- Erradicar de nuestras vidas sentimientos como el miedo, la envidia, los rencores, los celos y todas esas bajas emociones que contribuyen a optimizar un buen terreno para que se instalen las enfermedades.
- Buscar el aire puro, el agua clara y limpia, alimentos biológicos llenos de vida y alejarnos de la comida rápida y basura de escasa calidad nutricional y desprovista de toda energía de VIDA.
- Bendecir cada nuevo día y mostrar gratitud ante la vida, es una aptitud positiva que mejora nuestros mecanismos de Sanación y nos llena de Amor, que a la postre es el mejor de todos los medicamentos.

## LA FINESTRA - ESPAI INTEGRAL

El alma de *LA FINESTRA*, *ESPAI INTEGRAL*, se fraguó años antes de su nacimiento en otro centro, alejado en el tiempo y en el espacio. Fue en el año 1992, en Sitges (Barcelona). Fueron mis primeros pasos en este mundo de espiritualidad y de la ecología, de plantas medicinales y esoterismo, de energía y vibraciones, de Luz y de Amor. *INDRA DE SITGES*, un punto de encuentro para muchas almas que empezábamos a despertar.

LA FINESTRA es un espacio para la sanación y el equilibrio interior. Un espacio personal donde atendemos los trastornos de salud con respeto y profesionalidad, desde un enfoque integral en el que se contemplan todos los niveles, físico, mental, emocional y espiritual. Porque creemos que nuestra felicidad, nuestra paz interior y nuestra abundancia, son influidos por nuestra manera de percibir el mundo. Que nosotros, con nuestra mente, podemos afectar el estado de salud y comportamiento de nuestras células y de nuestro organismo.

#### "Si tienes el ojo sucio, verás un mundo sucio"

Esto ocurre con nuestras mentes y corazones. Nuestro propio "yo" es la ventana que tenemos a esta vida y, muy a menudo, sufrimos las consecuencias del estado de ánimo de una ventana sucia que cree que el brillante mundo es gris. Y de aquí nace el propósito de nuestra ventana particular "La finestra, espai integral": el de ayudar a mantener claras nuestras mentes y corazones. Tal vez, el trabajo interno sea el arte cotidiano de lavar las ventanas para que el día pueda verse diáfano y ser plenamente día.

Este centro cuenta con un grupo de profesionales con años de experiencia en las diferentes áreas de técnicas y terapias de sanación, atendiendo cada uno partes y funciones concretas del ser humano y complementándonos los unos con los otros en el proceso global de sanación.

Las principales técnicas que utilizamos son:

:

- PSICOLOGÍA. GESTALT Y RENACIMIENTO
- NATUROPATÍA
- DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
- MASAJES ENERGÉTICOS
- REIKI
- ACUPUNTURA

Se imparten clases diarias y semanales de:

- YOGA
- PILATES
- DANZA DEL VIENTRE
- MEDITACION.

Se imparten talleres de fin de semana de:

- REIKI,
- CONSTELACIONES FAMILIARES
- NUMEROBIOLOGÍA
- FENG SHUI
- CUENCOS TIBETANOS
- SIATSHU
- COCINA VEGETARIANA
- CRECIMIENTO PERSONAL Y AUTOAYUDA.

Somos una gran olla alquímica con muy buenos ingredientes para hacer un buen caldo. Un caldo que ofrecemos para reparar, equilibrar, armonizar y, poder así, ayudar a toda persona con problemas físicos, mentales, emocionales y espirituales.

El centro cuenta también con una zona comercial. Es nuestra tienda la que mejor representa esta filosofía holística en la que se basa este espacio integral. En ella contamos con un apartado de Alimentación Ecológica y Biológica, otro de Dietética y Herbolario, tenemos Librería especializada, una sección de Minerales e Inciensos, Cosmética Natural y objetos con mucha Magia.

En *LA FINESTRA* queremos poder ofrecer un poquito de luz a todos aquellos que estén necesitados de ella.

# MÓN DE SOMRIURES Bio-Odontología

# MARTA THOMPSON SERRA





Ctra. Barcelona, 121, local 3 – 1 – SABADELL – 08201 – Telf. 93 727 79 95 – Web: mondesomriures.com

#### MARTA THOMPSON SERRA

Desde antes de licenciarme en Odontología, mi visión de la salud y de la persona era ya global, y en la Facultad debatía constantemente los protocolos y leyes separatistas en que se basa la Odontología Tradicional. Justamente por ello es por lo que siempre he mantenido mi formación naturalista y holística paralelamente a mis estudios convencionales.

La Medicina Tradicional China, en la que se basa la Acupuntura, la Aurículoterapia, la Reflexología Podal, la Iridiología y otras disciplinas holísticas, me motivaba a creer que la boca, y todos sus componentes tenían, obligadamente y de igual modo, que representar un *mapa de todo el cuerpo*, siendo cada una de las partes del órgano buco-dental un reflejo de otras partes del cuerpo físico, del psicológico y del emocional que componen la Totalidad de la persona; y pudiendo, a través de la boca, acceder a la lectura y posterior curación del conflicto, dificultad o desorden original del que parte toda patología expresada físicamente. Así, empecé a estudiar formas diferentes y complementarias de entender nuestra salud para mantenerla o restaurarla si ésta se ve alterada.

Es por ello que en el 2006 creé mi propio Centro Dental *Món de Somriures*, ubicado en Sabadell, donde practico la Bio-odontología tal y como la entiendo; donde cada caries, cada malposición dental, cada absceso, cada dolor..., es interpretado y tratado a nivel físico con los tratamientos odontológicos que corresponden y también a nivel psico-emocional utilizando la técnica natural que en cada caso sea requerida; y es así como entiendo y veo que se consigue la sanación verdadera del conflicto, disolviéndolo en su expresión en los distintos planos que componen a la persona, para evitar que se repita en un futuro con una caries, infección...., repetida en el mismo diente.

## SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Al igual que la Ley de gravedad, la salud del cuerpo empieza en lo más alto, en lo más sutil de la persona, y ésta se va densificando conforme baja de plano hasta llegar al cuerpo físico.

Es entonces, en lo más sutil de nosotros mismos, donde debemos poner nuestro punto de mira para disolver un conflicto o desorden desde su origen antes de que se plasme en el plano físico (y justamente ésta es la zona de los pensamientos y las emociones; donde se aloja el inconsciente con todas sus pautas de comportamiento, creencias infundadas, patrones de conducta...., que tan poco libres nos deja si no somos capaces de desentramar todo lo que no elegimos).

Así, mi modo de permanecer en buena salud es asegurarme de que lo que siento, pienso y hablo, está alineado y en equilibrio, pues los planos de los que me compongo son coherentes entre ellos y hablan de lo mismo. Cuando este equilibrio se rompe o desalinea por miedos, inseguridades, shocks emocionales fuertes...., esta ruptura del equilibrio entre mis diferentes partes internas se expresa en lo físico a través de dolores, contracturas tensionales o como enfermedad si el impacto es muy fuerte o prolongado en el tiempo.

De esta manera, observando en todo momento la concordancia entre estos planos, puedo detectar y descubrir antes de que se densifique si hay equilibrio interno en mí. Cuando el síntoma ya se manifiesta físicamente, entonces es momento para que, *leyendo* desde él, saber cuál ha sido el origen sutil e ir a disolverlo y comprenderlo para, si se repite en un futuro, que la persona sea capaz de detectarla a tiempo sin requerir de su expresión física.

Esta constante observación de uno mismo junto con las lecturas externas con las que podemos orientar los profesionales van dando herramientas a la persona para acercarse cada día más a su *médico* interno y así no requerir de profesionales externos, pues en realidad se trata de develar quién soy y el modo que tengo de relacionarme con el entorno.

# MÓN DE SOMRIURES, BIO-ODONTOLOGÍA

La *Bio-odontología* u *Odontología Holística* es una disciplina que integra en la Odontología Tradicional, técnicas y terapéuticas naturales para tratar a la persona en su globalidad, entendiendo a la Persona como Ser multidimensional compuesto por diferentes planos, entre los que podemos destacar: el físico, el mental (consciente e inconsciente) y el emocional.

Partiendo de esta premisa, de esta visión más amplia de la persona, los tratamientos que, mediante la *Bio-odontología* podemos ofrecer, se basan primeramente en tratamientos odontológicos convencionales (obturación, endodoncia, ortodoncia,...), con la diferencia de que utilizamos materiales neutros que respetan al máximo la salud y los tejidos del cuerpo, y por otro lado, retirando en la medida de lo posible materiales antiguos, metálicos y/o tóxicos que tan a menudo han sido inseridos dentro de la boca, y substituyéndolos por materiales más biocompatibles que respetan y promueven la restitución de la salud general, como son las Esencias Florales, el Polvo Takiónico y la Homeopatía, para tratar la dimensión emocional y psicológica que se está expresando en ese punto de la boca concretamente. Un ejemplo simplificado y no completo pero sí ilustrativo del modo de *lectura dental* que hago puede ser la de los Caninos (colmillos), que representan en sus múltiples niveles:

- 1- Plano físico: zona genital y reproductora.
- 2- Plano psico-emocional: capacidad de tomar decisiones y de aceptar normas y obligaciones. También representan la moral.
- 3- Plano inconsciente: Aquí podemos leer la información Transgeneracional que todos llevamos impresa en el inconsciente por el simple hecho de pertenecer a una familia y a un pasado familiar concreto. Este plano viene representado por la forma de las raíces y la posición que éstos adoptan en la arcada, con lo que leemos memorias inconscientes familiares de guerra, de tierras perdidas, de sometimientos y represiones en la familia.

A esta información hay que sumarle la especificidad de que según la posición en la que aparezca la caries, o si es una fractura y según como ésta sea, o una infección en la raíz, o una gingivitis alrededor del canino, o una pérdida de hueso, o según como esté el canino colocado en la boca tienen variantes significativas en la lectura y modos diferentes de comprender y abordar el significado.

#### Terapéuticas Naturales utilizadas con más frecuencia:

· <u>Terapia Neural</u>: inyectando procaína en zonas concretas liberamos tensiones, compresiones y memorias establecidas, permitiendo una regeneración y repolarización celular que permite el fluir normal de la información a nivel de los trayectos nerviosos.

Utilizo muchísimo esta técnica para liberar las tensiones que producen las muelas del juicio por su proximidad al nervio Dentario Inferior y que con tantísima frecuencia provocan cervicalgias, cefaleas, migrañas, acúfenos y sinusitis.

- · Terapia Floral BUSH: sabiendo el ámbito psico-emocional que representa cada diente en concreto, ante ciertas patologías y/o síntomas que aparecen en la boca, integro dentro mismo del tratamiento odontológico la Esencia correspondiente que ayudará a equilibrar la dificultad psico-emocional subyacente (y digo "dificultad" porque no siempre una afección dental representa un "conflicto").
- · <u>HomeoSpagyria</u>: esta gama de Remedios alquímicos similares pero no iguales a la Homeopatía, es una herramienta que utilizo en casi todos los ámbitos en mi práctica diaria. Utilizo la Spagyria para drenar y limpiar los órganos y tejidos del cuerpo para que puedan restablecer su función con normalidad y no expresen su "malestar" por sobreesfuerzo, por toxicidad..., a través de las encías sangrantes o inflamadas; la utilizo muchísimo en niños/as con ortodoncia, pues trabaja a nivel emocional promoviendo su equilibrio y permitiéndome movilizar el diente con mayor facilidad; para drenar el cuerpo de metales pesados como el plomo, el mercurio, el zinc,...muy presentes

en los materiales metálicos colocados durante años en boca y que su corrosión ha ido sedimentando partículas en los tejidos del cuerpo;.... Y un sinfín de posibilidades añadidas.

- · <u>Homeopatía</u>: la utilizo como sustituto a los fármacos tradicionales para el dolor, la infección y la inflamación, no siendo necesario el uso de antibióticos ni antiinflamatorios en extracciones, ni cirugías, entre otros procedimientos.
- · <u>Nutrición Ortomolecular:</u> coadyuvante a tratamientos periodontales para fortalecer hueso y encía; para reforzar, nutrir y estimular la función de órganos concretos tras su drenaje; y para prevenir físicamente la tendencia a caries.
- · Biodescodificación Dental y General: con la biodescodificación llevamos a la persona a hacer consciente un impacto psico-emocional que, al no ser expresado en su momento, se imprimió en el cuerpo en forma de tensiones, dolores y/o patologías en el cuerpo, y que pueden llegar incluso a producir alivio o curación inmediata al ser liberados.

Estas son las técnicas que, entre otras, utilizo en *Món de Somriures* para ayudar a reestablecer el equilibrio interno de la persona, pues es ahí desde donde deriva la Salud física. Cuando una parcela emocional o psíquica de la persona no es expresada con fluidez, o se ve bloqueada u obstaculizada, ya sea un proyecto, un deseo, una necesidad de expresión de sus afectos, un desorden amoroso, un trabajo...., éste se acaba expresando en el plano físico, y es ahí donde, a través de la *Bio-odontología*, no únicamente tratamos la afectación buco-dental, sino que a través de ella, vamos a ayudar a la persona a equilibrar y disolver el conflicto originario.

La clave está en aprender a detectar y disolver los conflictos que van apareciendo antes de que se expresen de forma física como patologías a nivel de la Boca; **este es mi deseo**, difundir la globalidad del Ser y su interpretación en planos más sutiles, para evitar que su expresión aparezca en forma física. ¡Salud!

# MUNDO PRÁNICO<sup>®</sup> Sede Oficial de la Asociación de Arhatic Yoga <sup>®</sup> y Pranic Healing<sup>®</sup> de España

# **MARTA PUIG BAYÉS**





#### MUNDO PRÁNICO®

Sede Oficial de la Asociación de Arhatic Yoga <sup>®</sup>
y Pranic Healing <sup>®</sup> de España
C/ Sant Antoni Maria Claret, 124-126, entlo 1era de Barcelona
93 446 41 83 · 647 559 145
info@mundopranico.com
www.mundopranico.com



Marta Puig Bayés, fundadora de Mundo Pránico y directora de Mundo Pránico Barcelona, crea este centro como sede oficial de la Asociación de Arhatic Yoga<sup>®</sup> y Pranic Healing<sup>®</sup> en España.

Autorizado por el *Institute for Inner Studies, Inc*, ente coordinador de Pranic Healing y Arhatic Yoga a nivel global. Creado y fundado por el mismo Maestro Choa Kok Sui.

Des del 2005 está dedicada a esta gran técnica que aporta herramientas para la **Sanación y el Crecimiento Personal y Espiritual**. Estudió en diferentes países del mundo; España, Italia, Portugal, Indonesia, India, Singapore..., y sigue formándose para poder compartir cada vez más enseñanzas con su gente. Naturópata, cursó psicología en la *UAB*.

Mundo Pránico nace para organizar eventos y actividades de Pranic Healing<sup>®</sup> y Arhatic Yoga<sup>®</sup> para tod@s las personas que tengan ganas de crecer y desarrollarse de forma fácil, rápida y segura.

En él trabajaremos varios profesionales para ofrecer el mejor servicio a nuestros seres queridos que nos acompañan en el desarrollo del planeta tierra.

"No importa dónde estés ahora, lo importante es dónde quieres llegar."

GMCKS

## SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Desde Mundo Pránico entendemos por Salud Superior el equilibrio entre todo lo que somos y nos afecta.

Tan importante es no enfermarse como tener una buena situación económica, pues todo lo que nos afecta como personas tanto en nuestro cuerpo físico-etérico, como en nuestros otros cuerpos, el mental, el emocional..., o en nuestras relaciones, forma parte de nuestra energía, de nuestras auras, de nuestros chakras y meridianos. Y lo importante es la capacidad de adaptarnos a los cambios a medida que evolucionamos como personas, a medida que crecemos y ganamos responsabilidades sobre otr@s y sobre nosotr@s mism@s.

Un buen consejo que siempre me ha dado mi padre es **la reflexión interior**, de niña aprendí mucho de mí reflexionando por las noches antes de acostarme. Y recuerdo como lo fui perdiendo a medida que crecía y entraba en la adolescencia, que decidí que ya no lo necesitaba, para luego más tarde retomarlo para poder entenderme y entender el mundo en el que vivía. Tomaba libretas en blanco y, con la escritura, me dejaba ir para comprender para qué había hecho esto o aquello. Más tarde, cuando conocí al *Maestro Choa Kok Sui* pude comprender esta técnica y añadirle un aspecto muy importante, pues una cosa es reflexionar y la otra es moldear aquello que has detectado que te afecta,, para poder crearte de nuevo con más harmonía y amor para todos los seres. Y esto fue lo que me aportó la Sanación Pránica en mi vida: la **capacidad de ordenarme y recrearme**.

# MUNDO PRÁNICO®

Mundo Pránico<sup>®</sup> es un centro especializado en la Sanación Pránica, sede de la *Asociación de Arhatic Yoga*<sup>®</sup> y *Pranic Healing*<sup>®</sup> España (www.terapiapranica.es), representante del *Institute for Inner Studies, Inc* de las Filipinas. Creado por el *Maestro Choa Kok Su*i y dirigido por sus hijas.

Con la Terapia Pránica (**Pranic Healing**®) tenemos una herramienta útil y práctica para potenciar todo aquello que cada uno tiene en su interior.

Cada vez es más común que la gente hable de sus percepciones extrasensoriales, de aquello que le pasaba de pequeño o que le está pasando actualmente y, hasta hoy, la medicina convencional, además de rechazar estas percepciones lo ha considerado enfermedad y/o trastorno.

La sanación pránica es, en la mayoría de estos casos, una enseñanza útil para poder poner orden y darle sentido a tantas experiencias que antes no sabíamos cómo comunicar tranquilamente, tomando un té o simplemente charlando con amigos.

Me maravilla ver que cada vez más gente es receptiva a estas experiencias tan comunes y hasta ahora tan ocultas a la luz de la sociedad en la que vivimos.

Estamos en un momento histórico dónde se están rompiendo muchos tabúes sobre estos temas. En Mundo Pránico queremos ofrecerte un espacio para que te sientas cómodo, apoyado y acompañado en tu camino, siempre personal, aunque no solitario.

Con esta técnica antigua y moderna en su forma vas a poder modelar, estructurar y **darle sentido a tus habilidades inherentes**. A todo aquello que tienes y forma parte de ti y de tu sabiduría.

Como toda técnica que trabaja con la energía de forma consciente, ya sea pránica o divina, está dirigida por las leyes universales que rigen al cosmos y, por tanto, está dirigido por la ley del karma. No pudiendo escapar de la ley de causa y efecto es bien importante hacer un uso adecuado de las técnicas que uno irá aprendiendo, pues el efecto es proporcional a la causa, si uno ofrece amor y bondad, el Universo le devolverá amor y bondad y si uno ofrece mentidas y confusión el universo, le devolverá lo mismo, mentidas y confusión, y así ha demostrado el paso del tiempo cómo funciona la ley de la causa-efecto, conocida en sánscrito como la **ley del Karma** y apoyada por la **Regla de Oro** en el cristianismo, la cual dice: *Haz a los otros lo que quieres que ellos te hagan a ti*.

Es por ello que una de las actividades principales que realizamos en Mundo Pránico es el **servicio** hacia los otros, ofreciendo una buena actitud hacia la vida y las personas que nos rodean, con buena voluntad y la voluntad de hacer el bien, ofreciendo amor al prójimo, ya sea a través de ayuda personal, económica y/o espiritual.

Semanalmente organizamos grupos de meditación por la paz y mensualmente sesiones de sanación gratuitas para que todo@s podamos beneficiarnos. Estas actividades se realizan en el centro y fuera del mismo. Allá dónde se nos necesite para poder llegar a ti.

Las **meditaciones** son una herramienta muy importante para poder disfrutar en plenitud del cambio energético que está afectando al planeta tierra. Y la meditación que ofrecemos regularmente se llama **Meditación de Corazones Gemelos o Meditación por la Paz**.

El primer nombre lo recibe porque en su técnica se trabaja la activación del chakra del corazón y el de la corona, ambos centros del amor necesarios para nuestro desarrollo equilibrado.

El siguiente paso es bendecir la Tierra elevando las manos a la altura del pecho mirando hacia el centro donde visualizamos la esfera del Planeta Tierra del tamaño de una pequeña pelota.

Llegados a este punto podemos utilizar la plegaría de *San Francisco de Asís* o el mantra *Om Mani Padme Hum*, que es el mantra de la misericordia y la compasión, así cómo otras oraciones que sean destinadas a la bondad amorosa y a la voluntad de hacer el bien.

Finalizada esta etapa de la meditación pasamos a observar un punto de luz por encima de nuestra corona mientras escuchamos o cantamos el mantra *om* 3 o 7 veces para luego dejarnos ir y entrar en un estado de serenidad y calma interior durante unos minutos.

Al regresar eliminamos el exceso de energía bendiciendo de nuevo a todos los seres y personas. Este será el momento para poder bendecir a nuestros seres queridos, familiares, amigos..., nuestros hogares y proyectos, en definitiva todo aquello que queramos bendecir.

Para finalizar con una acción de gracias a la madre tierra que nos permite enraizarnos y una acción de gracias a los maestros y guías espirituales que cada uno tenga.

Y el segundo nombre, Meditación por la Paz se utiliza por ser una meditación con la que hacemos un acto de servicio, bendiciendo a todos los seres, a todas las personas, a toda la tierra a la vez que logramos paz interior.

"Es dando que se recibe" decía San Francisco de Asís.

Además de las meditaciones también podrás encontrar en nuestra agenda de actividades las **sesiones de estudio** a través de los **Cursos de Pranic Healing**<sup>®</sup> (Básico, Avanzado, Psicoterapia, el uso de los Cristales, Autodefensa Psíquica, Feng Shui, Arhatic Yoga,...) y del estudio de los libros del *Maestro Choa Kok Sui* o de otros autores con el fin de comprender cada vez mejor quienes somos, quien eres y como funcionamos a nivel sutil. A nivel energético. Siempre a través de sesiones teórico-prácticas.

Las **Sanaciones** son una de las actividades relevantes en Mundo Pránico, ya que disponemos de varios terapeutas de Sanación Pránica especializados para acompañarte en tu proceso de recuperación, crecimiento personal y/o buen mantenimiento de la Salud.

Hay muchas personas que conocen y definen la Sanación Pránica como la medicina del futuro pero yo creo firmemente que el futuro ya está aquí, que ésta **es la medicina de ahora**, la que nos puede ayudar ahora a sanarnos, transformarnos y curarnos de tantas cosas que nos han sido impuestas por el estilo de vida y los ritmos que hemos adquirido en las últimas décadas.

La Sanación Pránica no pretende reemplazar a la medicina ortodoxa, por el contrario busca complementarla.

Bienvenido/as a Mundo Pránico.

# **NAMO THERAPY**

# **BERTA BONET**



# Namo Therapy

C/ Casp, 143, 2°, 1° – 08013 – BARCELONA Telf. 636 110 175 info@namotherapy.com / www.namotherapy.com

#### **BERTA BONET**

Barcelona 1970

Si pudiera explicar el momento en que el mundo de la medicina natural y las terapias impactó en mi vida, fue cuando leí el libro del Tao, la salud y la larga vida. Tenía 19 años y aquel libro me abrió el conocimiento a una forma de vida distinta. Por entonces, estudiaba Derecho, me licencié, hice un posgrado y me fui a vivir a Nueva York. Allí conocí la hidroterapia, adopté el vegetarianismo, empecé con el yoga...pero no fue hasta mucho más tarde que decidí dedicarme a ello. Durante muchos años he ejercido mi profesión y disfruté con ello, hasta que llegó un momento en que no me llenaba y cada vez tenía más claro que aquel no era mi objetivo, que tenía que hacer un cambio y dedicarme a las terapias naturales. Decidí cambiar de vida, de profesión y para ello estudié diferentes disciplinas, me fui una temporada a Tailandia, aprendí masaje tailandés, profundicé en el yoga y estuve formándome en la Clínica de Ayurveda de Chian Mai. Estudié en Alemania y Madrid para aprender y profundizar en mi profesión de terapeuta de Colon, también conocí el Reiki y me formé con Rosalía Zabala, Dien Chan con Ana Roca, Ayurveda con la Dra. Prachiti. Sigo cada día aprendiendo cosas nuevas que complementan mi profesión como terapeuta de colon.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Actualmente estamos expuestos a una gran cantidad de tóxicos químicos industriales, a la existencia de polucionantes en el agua, pesticidas, aditivos en comidas, anestésicos, metales pesados, residuos de medicamentos y contaminación medioambiental, lo que hace que nuestro organismo acumule una gran cantidad de toxinas. El estrés diario, la cafeína, el alcohol, el tabaco son factores de riesgo asociados a este problema. Debido al cúmulo de estas toxinas, los antioxidantes y minerales presentes en nuestros fluidos vitales se reducen, y nuestro sistema inmune se desequilibra y debilita.

Es necesario pues, intentar evitar dichos factores en la medida de lo posible, para preservar nuestra salud en buen estado. Aún así, lograrlo de forma total es prácticamente imposible. Por eso se hace necesario realizar periódicamente un programa de desintoxicación que permita contrarrestar los efectos de esta situación. En nuestro centro, los Kits de desintoxicación constituyen un efectivo y fácil plan para ayudar a neutralizar y eliminar las toxinas acumuladas en nuestro organismo. Cada producto contiene fórmulas específicas vegetales compuestas de hojas, raíces, bayas, especias, 100% naturales, que trabajan estimulando los sistemas de purificación y desintoxicación naturales de nuestro organismo. Con programas de 7 y 15 días según las necesidades de cada uno, pueden conseguirse muy buenos resultados.

# NAMO THERAPY

En Namo Therapy somos especialistas en hidroterapia de colon, un método sano y preventivo de mantener la salud y el bienestar, y en tratamientos de adelgazamiento, así como también en tratamientos naturales, auxiliados con aparatología de última generación, como la *LipoCryo* (criolipólisis o coolsculpting), a las que podemos unir técnicas milenarias como el masaje o el reiki.

Ofrecemos tratamientos para intentar recuperar el equilibrio de nuestros cuerpos, para ayudarnos a liberar toxinas nocivas acumuladas, para encontrar bienestar y fortalecernos. Si nuestro cuerpo está sano y nuestra mente más relajada, nos sentiremos equilibrados física y mentalmente, afrontaremos los problemas del día a día con más fuerza y energía y experimentaremos cada día la felicidad de vivir.

### Hidroterapia de colon

Es un tratamiento natural, seguro y efectivo para eliminar toxinas, gases y desechos acumulados y adheridos en el intestino grueso. Mediante la introducción de agua previamente filtrada y purificada, trabajando con distintas temperaturas y realizando un masaje específico, todos los desechos y placas mucoides se van reblandeciendo para ser eliminados. Es una técnica de higiene corporal y renovación celular totalmente indolora e inodora. Utilizamos la tecnología más avanzada, de última generación. Realizado con la periodicidad recomendada por el terapeuta, junto con una dieta y estilo de vidas adecuadas, es una terapia de salud que proporciona la ayuda necesaria para estar y mantenerse equilibrado.

Estudios clínicos han demostrado que de media, una persona puede tener entre 1,5 kg y 6 kg de materia de desecho alojada en el intestino. Todo ello puede crear hinchazón abdominal, gases, digestiones pesadas, estreñimiento y/o diarrea, fatiga, dolores de cabeza... Por eso, la hidroterapia de colon: • Mejora la digestión y tonifica los intestinos, mejorando la función peristáltica. • Ayuda a la prevención y corrección del estreñimiento y el síndrome del intestino irritable. • Mejora el sistema inmunitario y favorece la pérdida de peso. • Alivia la migraña, el insomnio y la sensación de fatiga. • Favorece el restablecimiento de la flora intestinal, alivia la hinchazón y la flatulencia. • Mejora el aspecto de la piel.

Durante la sesión de hidroterapia de colon es necesario realizar múltiples llenados y vaciados de agua. Nuestro moderno aparato de hidroterapia de colon permite una limpieza total y eficaz del intestino grueso con alta seguridad. El sistema automático de llenado y vaciado

instantáneo de agua ayuda a disolver todos los depósitos adheridos al colon de forma definitiva. Durante la sesión de hidroterapia de colon, la descarga con los residuos fecales pasa por un tubo transparente iluminado, lo que nos permite realizar las observaciones y recibir información importante para el diagnóstico. Durante el procedimiento se utiliza una cánula, conectada con dos circuitos cerrados, permitiendo la entrada de agua pura y la salida de agua cargada de residuos por el recto, de forma independiente. El tratamiento de hidroterapia de colon es totalmente seguro. Después de cada sesión. El equipo procede automáticamente a su desinfección. Para lograr una limpieza completa y un efecto profundo terapéutico se recomienda realizar una serie de tres sesiones de tratamiento de Hidroterapia de colon con unas pausas que vendrán establecidas por el terapeuta, según el estado inicial digestivo. La primera sesión logra limpiar el material residual impactado durante mucho tiempo, alivia de la flatulencia y a veces hasta quita algunos kilos de peso, pero es la segunda y la tercera sesiones en las que se logran la limpieza profunda del colon y el efecto terapéutico a largo plazo.

Durante el tratamiento se aclara el lumen (cara interior de la pared intestinal), se relajan los músculos y eso a su vez, ayuda a eliminar los gases y los residuos tóxicos "atrapados" en la tubería humana. El agua que entra continuamente en el colon deshace y elimina poco a poco las materias fecales y biliares antiguas ya endurecidas, que generalmente están pegadas a las paredes intestinales. Con La hidroterapia de colon se elimina mucha mucosidad acumulada, toxinas, epitelio descamado y moco comprimido. Bajo la presión suave e insistente del agua y el masaje, las colonias sobrecrecidas de las cepas bacterianas patológicas, los hongos, los parásitos, las piedrecitas fecales y biliares, las múltiples arenillas, los cristales de diferentes sales y los minerales abandonan poco a poco el colon.

Al eliminar la mayoría del contenido del intestino grueso, se disminuye el volumen del colon y de la tripa en general, baja la compresión ejercida sobre los órganos vecinos y el diafragma, que produce un efecto de relajación y de una mejor respiración, aparece una sensación de alivio, de un "vacío" agradable y un bienestar en el interior del vientre. La disminución de la presión dentro del abdomen

favorece el retorno venoso-linfático desde las piernas y la zona hemorroidal, que mejora la retención de líquidos. Ayuda y mejora a controlar los efectos de las menstruaciones dolorosas y abundantes y del síndrome premenstrual. La descongestión y descompresión de la zona de la columna lumbar y sacral favorece también la correcta función de las articulaciones de la cadera y alivia los dolores lumbares e isquiáticos.

La cicatrización y la renovación, el efecto calmante y antiinflamatorio sobre las paredes intestinales, repercute positivamente en estados de colon irritable y estreñimiento. Una vez limpia la saturación por elementos tóxicos y mucosa antigua, se favorece la generación equilibrada de la microflora. Esta desintoxicación es beneficiosa para todos los sistemas pero es importante mencionar la mejoría psicoemocional, el aumento de la capacidad intelectual, mejoría en casos de insomnio, en dermatitis atópica, eccema, psoriasis y acné.

A medio y largo plazo: • Mejora trastornos del sistema digestivo, estreñimiento, diarrea, gases, candidiasis, divertículos, colon irritable, enfermedad de Krohn. • Mejora y estimula el sistema inmune. • Acción beneficiosa sobre cefaleas, mejora el mal aliento, el mal olor corporal, ojeras, uñas y cabello débiles, celulitis, varices, tensión alta y fatiga. • Mejora las digestiones y la asimilación de nutrientes. • Estimula la memoria y el funcionamiento del sistema nervioso central. • Acción sobre las articulaciones: artritis, poliartritis, gota. • Microflora intestinal más equilibrada. • Motilidad regular del intestino grueso y, además, es un excepcional coadyuvante en enfermedades degenerativas crónicas como el cáncer, ya que elimina las toxinas y residuos que se almacenan en el cuerpo después de que el paciente se someta a radioterapia o quimioterapia.

# Contraindicaciones a la realización de Hidroterapia de colon:

• Cirugías realizadas dentro de los seis meses previos. • Colitis ulcerosa descompensada. • Cáncer de colon. • Estados agudos o graves de las enfermedades cardiovasculares. • Anemia muy severa. • Hernia inguinal. • Aneurisma de aorta. • Embarazo. • Enfermedades neurológicas y del sistema nervioso central.

# Osteopatía HUMANBODIES

# ALBERTO CIVANTOS LUENGO



#### OSTEOPATÍA HUMANBODIES

Avda. Infante D. Luis, 19 - 28660 - BOADILLA DEL MONTE (Madrid) Telf. 644 194 491

E-mail: info@humanbodies.es / Web: www.humanbodies.es

#### ALBERTO CIVANTOS LUENGO

Titulado Superior en Terapias Naturales. Osteópata.

\*Real Centro Universitario Ma Cristina.

Diplomado en Técnica Sacrocraneal. Integración Clínica Osteopática

Masaje deportivo y quiromasaje.

Todos buscamos lo mismo, felicidad y bienestar, pero... ¿qué sacrificamos primero? Los fumadores saben que fumar perjudica su salud, sin embargo encender un cigarro les hace felices; el tener grandes bienes materiales también nos hace más felices, sin embargo el sacrificio económico se traducirá en un mayor gasto energético y de trabajo, ya sea físico o mental, que terminará en estrés y poco descanso.

Vuelvo a hacer la pregunta, ¿qué sacrificamos primero, la felicidad o el bienestar? En la mayoría de los casos sacrificamos nuestro bienestar, pero no en aras de encontrar la felicidad, sino de satisfacer nuestros deseos. Alguien puede pensar que si satisfacemos nuestros deseos obtenemos la felicidad, y eso es cierto, pero una vez conseguido lo que anhelas, la felicidad se desvanece interrumpida por un nuevo deseo.

Propongo ser aventureros, exploradores, descubridores, pero de nuestro interior. Atrevámonos a conocernos como seres humanos que somos, a saber cómo funciona nuestro cerebro y cómo hace que veamos las cosas; es muy probable que allí, en nuestro interior, se encuentre la clave de nuestra felicidad. Tengamos el coraje suficiente para no buscar fuera de nosotros; allí solo hay estímulos que si no sabemos manejar y gestionar, nunca seremos felices.

Sin bienestar, sin salud, tanto física como emocional, no hay plenitud, ni felicidad.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Nuestra cultura, nuestra educación, los medios de comunicación, la sociedad, hace que veamos la enfermedad desde un punto de vista sumiso, sujetos a una dependencia que alienta el desamparo, el miedo y hace ajeno cualquier afección en nuestro organismo. Según esta visión todo escapa a nuestro control, enfermamos, no ya por hacer un mal uso de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, o bien porque nuestra genética nos predispone, sino simplemente por que nos ha tocado. Ahora bien, ¿existe otro punto de vista desde el que encuadrar la enfermedad? Puede que sí.

Nuestro cuerpo dispone de un espectacular sistema sanitario, totalmente gratuito y altamente especializado, el sistema inmunitario, que asociado a la función de otros sistemas, está constantemente protegiéndonos. Muchas veces interferimos innecesariamente en el mecanismo de defensa de nuestro organismo, interrumpiendo su proceso.

Descubrimientos en neurociencia, psiquiatría y psicología, han demostrado algo revelador: la plasticidad cerebral. Investigaciones en el cerebro, a través de la imagen, demuestran que se producen cambios en nuestras conexiones neuronales a lo largo de toda la vida, no sólo en la infancia. Estos cambios pueden darse en función de hábitos de conducta, aprendizaje, relación con nuestro ambiente y estímulos adquiridos.

Por lo tanto, de una manera u otra podemos inducir cambios en la forma de interpretar todo lo que nos rodea, analizar los estímulos, procesarlos y obtener una respuesta acorde con nuestra necesidad. Podemos educar nuestro cerebro a gestionar las emociones negativas, no a ignorarlas ni desecharlas, sino a saber canalizarlas. Esto es fundamental para el equilibrio somatoemocional. Hoy en día existen numerosos autores que hablan de la inteligencia emocional, como herramienta para conocernos mejor y tomar conciencia del proceso biológico, que por ejemplo, desencadena una ansiedad que se prolonga en el tiempo, y lo mucho que puede afectarnos.

Teniendo en cuenta esto, podemos intuir la importancia que puede tener en nuestra salud un buen equilibrio emocional. Por lo tanto, tenemos que empezar a pensar que la enfermedad puede ser una forma de diálogo entre nuestro cuerpo y nuestra mente, una llamada de atención de que algo no va bien, de que la información que le llega a nuestras células, enviada por el cerebro, no es la más conveniente.

Es posible que el mejor pilar para construir un buen estado de salud, hoy en día, sea un buen hábito alimenticio, tener conciencia emocional, meditar y realizar una actividad física que facilite la movilidad global del cuerpo.

Creo que el mejor secreto para una salud superior lo tenemos guardado cada uno dentro de nosotros, y cada secreto es distinto. Los que nos dedicamos a las terapias naturales, o alternativas, somos meros facilitadores o mediadores que, en mayor o menor medida, ayudamos a restablecer la armonía, pero es la propia persona la que consigue sanar.

### **HUMANBODIES**

Si tuviera que definir la esencia de la osteopatía, tal y como se entiende hoy en día, diría que es movimiento, fluidez, energía, y por lo tanto, vitalidad y vida.

La osteopatía, desde su primera aplicación clínica, ha intentado restablecer el movimiento en todos los tejidos del cuerpo, desde su unidad principal, la célula, hasta la articulación con menos movilidad aparente del cuerpo.

Producimos energía cinética, termodinámica, energía potencial, todo gracias al movimiento. Por lo tanto el movimiento en el cuerpo es esencial para la vida y para su buen funcionamiento. ¿Qué órgano, si no el corazón, podría servir de ejemplo para entender que cualquier

restricción de movilidad puede desencadenar un proceso de disfunción que altere el buen funcionamiento de un órgano, una articulación, un sistema, etc.?

La osteopatía tratará de restablecer la movilidad allí donde se haya producido el bloqueo, con el fin de que el propio cuerpo reequilibre sus funciones, recuperando la salud.

El osteópata trata a la persona, desde un punto de vista holístico, es decir, trata al ser humano en su conjunto. Nada está de más, todo está relacionado, cuerpo, mente, psique. La sinergía biológica está presente constantemente en cualquier acción, estímulo, reacción, pensamiento, trauma, emoción, etc.

Puede resultar chocante que el osteópata te movilice el pie, cuando tu dolor se encuentra en la columna lumbar, o más aún, si acudes con dolores de cabeza y ves sorprendido que comprueba el movimiento del sacro. Es posible que un antiinflamatorio te relaje y atenúe el dolor lumbar, pero el problema que originó el dolor puede estar causado por una mala pisada, quizá el dolor de cabeza se quite con un analgésico, pero el efecto es temporal y el dolor volverá, pero también es posible que si el sacro se encuentra bloqueado entre los iliacos, provoque cierta tensión en la duramadre (membrana que recorre toda la columna desde el sacro hasta el cráneo) y genere dolor de cabeza. Parece simple, verdad, pero bastan unas mano expertas para interactuar en la biomecánica y sentir como se restablece el equilibrio.

Osteopatía-Humanbodies es un gabinete de osteopatía situado en Boadilla del Monte, Madrid, en el que practicamos todas las disciplinas dentro de la osteopatía.

# Osteopatía estructural

Ayuda a restablecer disfunciones del aparato locomotor, trabajando desde el tejido blando, musculatura, tendones, ligamentos, fascia, hasta la propia articulación. En esta disciplina son indispensables unos amplios conocimientos en anatomía del aparato locomotor, anatomía

palpatoria, biomecánica, así como un conocimiento extenso sobre histología del tejido conjuntivo.

### Osteopatía visceral

Su objetivo es restablecer la movilidad y motilidad de los órganos viscerales, estómago, páncreas, riñones, hígado, etc., tratando las adherencias, muchas veces generadas por intervenciones quirúrgicas, y restricciones que limitan la funcionalidad y alteran la homeostasis de su metabolismo.

### Osteopatía Sacrocraneal

Es quizá la disciplina mas fascinante desde el punto de vista relacional entre paciente y terapeuta. A través de la técnica craneal facilitamos la comunicación entre el sistema nervioso y el resto del tejido conjuntivo. Ello nos lleva a experimentar en un terreno realmente fascinante, y la liberación de las tensiones en las membranas endocraneales inician en el paciente un proceso de autorecuperación, en muchas ocasiones sorprendente.

A parte de las técnicas osteopáticas, se realizan sesiones de Reiki, que combinadas, si así se requiere, con osteopatía craneal, ofrecen buenos resultados en el trabajo energético.

Las posiciones para realizar la técnica así como la propia técnica, es adaptada a cada persona, en función de la edad y características personales, siendo precisas e indoloras. La única herramienta que utilizamos son nuestras manos.

En *Humanbodies* te invitamos y animamos a que conozcas mejor y experimentes una técnica manual que lleva practicándose en todo el mundo desde 1892, con total garantía de conocimiento y profesionalidad.

# **PSICOESPAI**

# ISABEL VERDEJO MELERO





Carrer Sant Joan n° 4, 3° 1° - SABADELL Telf., 654 720 747 / 668 826 332 E-mail: psicoespai@psicoespai.es Web: www.psicoespai.es

#### **Equipo Profesional:**

### ISABEL VERDEJO MELERO Col. 19174 Codirectora y Cofundadora de PsicoEspai

- \* Licenciada en Psicología por la *Universidad de Barcelona*.
- \* Master en Práctica Clínica por en la Asociación Española de Psicología Clínica Cognitivo Conductual (AEPCCC).
- \* Especialista en Terapia de Pareja.
- \* Especialista en Conflictos Familiares.
- \* Especialistas en Técnicas de Relajación.
- \* Especialista en Gestión de Emociones.
- \* Especialista en Acompañamiento en el Duelo y la Muerte.
- \* Especialista en Control de la Ansiedad y el Estrés (Mindfulness).

### FRANCISCA MARTÍN FERRAGUT Col. 18406 Codirectora y Cofundadora de PsicoEspai

- \* Licenciada en Psicología por la *Universitat Oberta de Catalunya (UOC)*
- \* Master en Práctica Clínica por en la Asociación Española de Psicología Clínica Cognitivo Conductual (AEPCCC).
- \* Especialista en Psicología Forense e Informe Pericial.
- \* Especialista en Conflictos Familiares.
- \* Especialistas en Técnicas de Relajación.
- \* Especialista en Terapia de Pareja.
- \* Especialista en Acompañamiento en el Duelo y la Muerte.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Desde *Psicoespai* os proponemos las 8 *habilidades personales* más valiosas para gozar de una buena salud superior:

- **1. Autoconocimiento**: "De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo"
- **2. Autocontrol**: Gestionar de forma saludable nuestras emociones, pensamientos y acciones es una de las armas más poderosas para ser felices.
- **3. Empatía**: Es la capacidad de sentir la vida interior de otra persona como si fuera la propia.
- **4. Asertividad:** Si deseas ejercitar tu salud, empieza desde el respeto hacia los demás y hacia ti mismo.
- **5. Buena gestión de las relaciones interpersonales**: una de las capacidades más importantes del ser humano es la interacción, es fundamental que sea saludable y enriquecedora.
- **6. Toma de decisiones:** "la peor decisión es la indecisión".
- **7. Solucionar los problema**: Si aprendemos a delimitar bien cualquier problema, tenemos más de la mitad del trabajo hecho.
- **8. Control de las tensiones:** Vivir bajo tensión y estrés es amarrarse una mochila de sufrimiento a nuestras espaldas.

Cada una de estas 8 habilidades son las que conforman la "Inteligencia Emocional", la responsable del 80% de nuestro éxito en la vida.

"Cada uno de nosotros tiene en su interior todo lo necesario para superar los desafíos de la vida".

# PSICOESPAI Centro de Atención Psicológica

PsicoEspai nace en el seno de un grupo de profesionales que decidimos poner en común nuestros conocimientos y habilidades personales/ profesionales, en beneficio de la comunidad. Se trata de un centro joven, aunque con una amplia experiencia en el sector de la salud, que se encuentra en el corazón de Sabadell.

Aunque los profesionales que formamos parte de éste, hemos recibido formación básica en la corriente de psicología más dominante en la actualidad, la psicología cognitivo conductual, la experiencia nos ha enseñado a seguir un camino más ecléctico, aplicando en cada caso las técnicas y tareas que se adaptan mejor a nuestros clientes, teniendo en cuenta sus características personales y sus necesidades.

La misión que nos planteamos cuando pensamos en crear *PsicoEspai* era poder ofrecer, en una comunidad cada vez más estresada y propensa a padecer emocionalmente, una corriente de aire novedoso, donde poder expresar y sanar una parte de nuestro ser, permitiéndonos llevar una vida equilibrada, fuera de la medicina más tradicional, más "medicalizada". La premisa base bajo la cuál promovemos todo esto, es la siguiente: "conócete a ti mismo, gestiona tus emociones y pensamientos y de este modo podrás gestionar tus acciones".

Nuestra filosofía a la hora de trabajar pasa siempre por priorizar las necesidades de la persona a la que atendemos. A través de técnicas tan naturales como la escucha activa, la empatía, la profesionalidad y el respeto, creamos un entorno que facilita la labor de lograr sanar emocionalmente a nuestros clientes.

En *PsicoEspai*, hemos aprendido a escoger las técnicas u orientaciones psicológicas que mejor funcionen en nuestro trabajo de mejorar la salud de la persona que acude a nuestra consulta. Algunas de estas orientaciones son:

- 1. La aceptación y el compromiso, centrando la intervención en el compromiso del paciente para incorporar un repertorio de técnicas/ejercicios destinadas a mejorar su vida diaria.
- La terapia racional emotiva, centrada en destacar la importancia de las emociones y las conductas, pero otorgando un papel primordial a las creencias, los pensamientos y las imágenes mentales.
- 3. Terapia breve estratégica, que consiste en la realización de una terapia breve, en la cual se buscan soluciones rápidas a problemas muy concretos.

Además del uso de estas corrientes psicológicas, trabajamos estrechamente con otras técnicas naturales, de amplia aplicación, que podemos aplicar todas las personas, independientemente de sus dificultades, ya que promueven el bienestar del ser humano:

- 4. Mindfulness, técnica que consiste en un entrenamiento en "consciencia plena". Nuestra mente, nuestros pensamientos casi siempre están divagando entre el pasado y el futuro, preocupados por lo que pasó y lo que pasará, sin a menudo, dar importancia a lo que realmente la tiene, el presente, el momento en el que estamos ahora mismo, disfrutando del día a día. Esta técnica habitualmente se practica mediante un entrenamiento específico de 8 semanas, para poder controlar el estrés y la ansiedad que nos genera nuestro día a día. El Mindfulness o práctica de la consciencia plena, es unos de los pilares fundamentes de *PsicoEspa*i, aplicándola en diversas fases del tratamiento de una persona.
- 5. Hipnosis Clínica. Esta técnica, totalmente natural, lleva milenios utilizándose en todo el mundo con fines anestésicos, pero hoy en día, a causa de la visión transmitida por los medios de comunicación y el uso cada vez más frecuente de medicamentos químicos substitutivos, la hipnosis ha pasado a considerarse un método que rodea múltiples mitos falsos. Sin embargo, nada más lejos de la realidad, pues la hipnosis

clínica es una técnica natural perfecta para aplicar en casos analgésicos: dolores musculares, dolor crónico de tipo artrítico, dolor físico de diversa índole, partos, etc., como vía para controlar la ansiedad / estrés, entre otros. En *PsicoEspai*, por ejemplo, llevamos algunos meses usándola para controlar la ansiedad dentro de nuestro Programa Integral para Dejar de Fumar con un nivel de éxito muy alto.

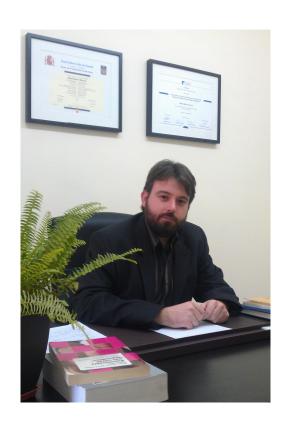
6. Otra técnica en auge en la actualidad, utilizada de forma inconsciente des de hace milenios, para relajarnos y mejorar el nivel de ansiedad, es la risa. A través de talleres específicos de Risoterapia provocamos en las personas niveles de relajación que permiten desconectar de su día a día, y pasar un rato divertido, desinhibido, etc.

Con todo lo descrito anteriormente, los profesionales que forman parte de *PsicoEspai, Paqui e Isabel*, queremos aprovechar esta oportunidad para transmitir la importancia que tiene llevar una vida equilibrada, sobretodo hoy en día, donde existen muchos estresores sociales, económicos, laborales, etc., que a menudo, no nos permiten gozar de una buena salud física y mental.

"La felicidad consiste en gozar de buena salud, dormir sin miedo y despertar sin angustia"

# PSICÓLOGO ESPECIALISTA BARCELONA

# RUBÉN BLASCO NAVARRO





### PSICÓLOGO ESPECIALISTA BARCELONA

Paseo Maragall 272, esc. B, 1°-4°, 08031. Barcelona

Telf: 688 988 333

Web: http://psicologo-especialista-barcelona.com/

El centro Psicólogo especialista Barcelona nació como un pequeño proyecto que ha ido creciendo poco a poco. Se crea desde la necesidad de prestar atención psicológica a una población que se ha considerado siempre de ámbito psiquiátrico, pero que en la realidad necesita tanto de una especialidad médica como de la otra. Tras varios años trabajando en una comunidad terapéutica como coordinador del programa de patología dual, Rubén Blasco decide abrir un centro para ayudar de forma ambulatoria a todas esas personas que padecen trastornos mentales severos como la esquizofrenia, la psicosis, los trastornos de la personalidad y el trastorno bipolar.

Por desgracia, en numerosas ocasiones una persona que ha padecido un brote psicótico y ha requerido ser hospitalizado, recibe el alta de forma prematura. Generalmente a los 30 días todo el mundo ha mejorado lo suficiente para volver a casa. Pero todos sabemos que esto no es así, y generalmente vuelve a casa una persona muy cambiada con una sobremedicación que no le deja funcionar en el día a día. ¿Dónde puede acudir esta familia? ¿A ver a otro psiquiatra y que le cambie la medicación? Lo que es necesario en estos casos es un asesoramiento psicológico. Que la persona que ha sido ingresada entienda qué le ha ocurrido, cuál es su enfermedad y qué puede hacer para manejarla de aquí en adelante, de forma que pueda prevenir futuras recaídas o brotes.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

En este capítulo veremos cómo trabajar para conseguir una salud superior a través del manejo de nuestras emociones. Para ello incluiremos varios conceptos de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) del famoso *Albert Ellis*.

Hablaremos de tres conceptos básicos: *las situaciones*, es decir, lo que nos ocurre en el día a día; *los pensamientos* que vamos generando y por último, *las emociones* que sentimos. Estos tres conceptos están íntimamente relacionados entre sí y van a ser determinantes en nuestra salud. En primer lugar veremos cómo se originan las emociones.

Tenemos la creencia de que son las situaciones las que nos generan las emociones. Por ejemplo: si me ascienden en el trabajo, me siento feliz; si me voy a casar estoy ilusionado... Aunque, ¿todo el mundo que se casa es feliz? Es posible que alguien se case por obligación y no sea feliz ¿verdad? Este ejemplo nos ayuda a entender que una situación puede generar emociones diferentes en las personas, por lo que no son causa directa. Nos falta algo, y ese algo es el significado que tienen las situaciones para cada uno: cómo interpretamos nuestro mundo. Por ejemplo: si pienso que alguien no me saluda porque me desprecia tendré una emoción muy diferente a si pienso que no me ha visto pasar. Pero ¿cómo sabemos qué pensamiento es el correcto?

Os propongo un ejercicio muy sencillo: ser más críticos con nosotros mismos. No siempre la primera idea que nos viene a la cabeza es la correcta. Y fijaros que esta primera idea siempre tiene un tinte negativo y un alto contenido de preocupación. Por ejemplo: son las tres de la madrugada y mi hija, que ha salido de fiesta, no ha vuelto cuando debía volver a las dos. ¿Qué es lo primero que pensamos? ¿Le habrá pasado algo? ¿Estará en apuros? Si pasada media hora aún no ha vuelto es posible que algunos padres ya estén llamando a las autoridades. ¿Cómo manejar esos nervios y la angustia de no saber? Seamos críticos con nuestros pensamientos: ¿qué más puede haber pasado? ¿Puede haber perdido el autobús nocturno? ¿Puede estar pasándoselo tan bien que no se haya fijado en la hora? ¿Puede estar

haciendo presión para llegar más tarde a casa? ¿No es cierto que últimamente vuelve cada vez más tarde? Como veis se nos pueden ocurrir cientos de explicaciones ante una misma situación, pero lo importante es intentar fijarnos en la opción más probable y no en la peor. ¿Qué es más probable, que hayan secuestrado el autobús nocturno con mi hija dentro o que esté tanteando a ver qué pasa si llega más tarde a casa?

Debemos tomar consciencia de cómo estos pensamientos automáticos que siempre damos por ciertos a la primera, generalmente no lo son, y acaban generando emociones negativas y preocupaciones. Me gusta llamarlas *preocupaciones gratuitas*, porque no tenemos pruebas que avalen su veracidad, pero nosotros queremos preocuparnos, necesitamos preocuparnos... Si aprendemos a cuestionar nuestros pensamientos podremos manejar nuestras emociones de una forma más saludable.

# PSICÓLOGO ESPECIALISTA BARCELONA

Psicólogo Especialista Barcelona aborda principalmente los trastornos mentales severos: esquizofrenia, trastornos psicóticos, trastornos de la personalidad, el trastorno bipolar y la patología dual, sin dejar de lado el resto de trastornos como agorafobias, depresiones, trastornos de ansiedad, adicciones, ludopatías, así como también terapias de pareja y consultas a nivel de sexología.

Dentro de este capítulo nos centraremos en la esquizofrenia, ya que durante mucho tiempo se consideró una enfermedad puramente psiquiátrica, y que como tal, sólo requería la dosis correcta de medicación. Por suerte, hoy en día hemos sabido ir un poco más allá. La medicación, útil y necesaria, presenta serias limitaciones para el abordaje de este tipo de trastornos, en las que existe una desorganización importante en áreas vitales y básicas del día a día.

Dentro de la esquizofrenia nos encontramos con dos grupos de síntomas bien definidos. Los conocidos *síntomas positivos*, entre los cuales destacamos las alucinaciones y los delirios, y los *síntomas negativos*, que reciben este nombre por ser los síntomas más resistentes dentro de la enfermedad, ya que perduran a lo largo del tiempo, y la medicación prácticamente es ineficaz contra ellos. Algunos ejemplos de síntomas negativos serían la apatía, la falta de ganas, iniciativa o motivación, problemas de concentración, descuido a nivel personal incluso en funciones básicas como la higiene, el perder la ilusión o el poder disfrutar de actividades que antes resultaban agradables. Estos síntomas son muy parecidos a los que se experimentan durante una depresión.

En el tratamiento de la esquizofrenia hay dos áreas de trabajo principales. El trabajo con el propio paciente y el trabajo a nivel familiar. Con el propio paciente es importante:

- Psicoeducación sobre la enfermedad y su medicación.
- Identificar los antecedentes a un brote psicótico.
- Aprender a diferenciar delirios o alucinaciones de la realidad.
- Aprender las fases cíclicas de su enfermedad y reconocer en qué momento se encuentra uno mismo, para prevenir recaídas.
- Reorientar la vida laboral y social de la persona.
- Ganar el máximo nivel de autonomía y autoestima.

Por otra parte, el trabajo terapéutico con la familia cobra una importancia vital, ya que la evolución del paciente depende en gran medida de su entorno. En España, sobre el 80% de personas que padecen esquizofrenia u otros trastornos mentales severos residen en casa y son cuidados por sus familiares, por lo que es muy importante que la familia aprenda a:

- Marcar límites y normas de convivencia.
- Aprender a motivar e incentivar la autonomía.
- Instaurar un estilo de vida lo más activo posible.
- Identificar y prevenir posibles recaídas.
- Salvaguardar el entorno familiar.

Veamos uno de estos objetivos terapéuticos de forma más detallada, como el conseguir instaurar un estilo de vida más activo.

Lo primero de todo es armarnos de paciencia y objetividad. Debemos conseguir que pase del 0% al 80-90% de actividad, pero no lo conseguiremos en un día, sino que debemos marcar objetivos realistas y alcanzables. Si estamos ante una persona que en la actualidad no es capaz de hacerse la cama por iniciativa propia, no podemos pretender que un día nos espere en casa con la cena preparada (aunque nos encantaría). Debemos partir de lo básico, como es el autocuidado, hacia lo más complicado. En el ejemplo anterior, comenzaríamos proponiendo que se haga la cama sin que se le diga nada y, una vez conseguido este objetivo, pasaríamos a algo más complejo como salir a tirar la basura. Son estas pequeñas cosas las que harán que la persona se sienta cada vez más capaz y útil, por lo que poco a poco se atreverá con nuevos retos.

En segundo lugar, ser paciente y constante. Es muy probable que realice sus tareas los dos primeros días y el tercero ya no. Es en este punto en el que debemos insistir. Un recurso efectivo es acompañarle en las tareas que se han marcado. Por ejemplo: ¿Vamos juntos hoy a comprar el pan? Las probabilidades de que se levante del sofá y salga de casa se acaban de duplicar... Y si además, le tentamos con un hojaldre de la panadería si nos acompaña, hemos ganado.

Finalmente, premiar. ¿Quién no necesita una palmada en la espalda como reconocimiento? Pues ellos la necesitan más que nadie. Debemos ser conscientes de los esfuerzos y avances que realizan día a día, aunque a veces nos dé la sensación de que van muy lentos. Ejemplo: Hace un mes no salía de su cuarto. Hoy baja la basura, compra el pan y recoge la mesa. El mes que viene se apuntará a un curso por las tardes. Seamos más objetivos y premiemos los esfuerzos.

Fijaros en que conseguir una mejor calidad de vida en ocasiones pasa por aspectos tan básicos como salir a la calle a tirar la basura. ¿Sorprendidos? Conseguir una salud superior está al alcance de todos nosotros. ¡Vuelve a confiar en ti!

# PSIQUE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y PSICOTERAPIA

# ELENA GONZÁLEZ SILVA





Avda. Luis Montoto, 99, 1° A (41007 Sevilla) Telf: 954 58 44 33 www.psique-psicologosevilla.es Email: elena.psique@gmail.com

Mi nombre es *Elena González Silva*, soy Analista Bioenergética acreditada por el *Instituto Internacional de Análisis Bioenergético*, Psicóloga y diplomada en Trabajo Social. Colegiada nº 1176.

En *Psique*, somos un equipo de cuatro profesionales: *Juan González Cuellar* (Analista Bioenergético y Supervisor acreditado por el *IIBA*, Psicólogo), *Jerónimo Herrera Mayorga* (Analista Bioenergético, Psicólogo), y *Antonia Sánchez Barbudo* (Analista Bioenergética, Psicóloga) y yo misma.

Elegí el Análisis Bioenergético porque consiste en que la persona logre la plena individualidad, que abarca la conciencia de sí mismo, la expresión propia (expresar y comunicar con el otro) y la posesión de sí mismos (sentirse dueños de uno).

Los terapeutas bioenergéticos conocemos el **cuerpo humano**, el **cerebro**, conocemos el **trauma**, conocemos el **apego humano**, y conocemos la psicología; hemos sido entrenados para trabajar con técnicas y ejercicios que combinan todos estos elementos con un único objetivo: **sanar el cuerpo físico-sensorial-emocional-cognitivo**. Disponemos de técnicas corporales, relacionales y cognitivas de alto impacto sobre las memorias conscientes e inconscientes, memorias implícitas, no verbales, procedimentales y sobre las explícitas, construidas durante el desarrollo.

Los terapeutas bioenergéticos ponemos el acento en liberar la energía movilizada para soportar el trauma, descubrir y actualizar los patrones construidos para sobrevivir y hacerle salir de las conductas de evitación y "muerte en vida", permitiendo delicadamente y al "ritmo" que el cliente puede tolerar, el reexperimentar en condiciones "traumatizantes" terapéuticas que ayuden al cuerpo volver a la vida.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Hay expresiones muy corrientes que nos acompañan y nos hablan de la enfermedad emocional y física, y que se refieren más al cuerpo que a la mente:

- "tengo un peso en los hombros",
- "se me va la cabeza",
- "siento un vacío",
- "tengo presión en el pecho",
- "tener un nudo en la garganta",
- "me falta el aire",
- "no poner el corazón",
- "estar hasta las narices",
- "es que no puedo con mi cuerpo" y un largo etcétera.

Esto quiere decir que no es sólo la mente la que enferma, sino también los hombros, el cuello, la espalda, el corazón, el estómago, la piel, el vientre, la sexualidad, es decir, **el cuerpo**.

En *PSIQUE*, nos identificamos con la corriente psicológica que suma el análisis corporal a las palabras y los pensamientos. Incluimos, **en nuestras técnicas y métodos**, trabajos con la respiración, con el movimiento corporal y con la faceta expresiva del ser humano. Esto aumenta el potencial del cliente para encontrar soluciones nuevas, variar conductas nocivas, tomar decisiones, aliviar miedos y angustias, aflojar tensiones musculares, afrontar y mejorar dolores físicos que acompañan muchas veces a los sufrimientos y trastornos emocionales, potenciando las defensas, así como la calidad y el disfrute de la vida.

Es un análisis personal, muy delicado, enfocado en usted, en su presente y para su futuro. La implicación de nuestras/os terapeutas es **activa, personal y sencilla.** Nuestro asesoramiento e intervención clínica es profunda, hacia los rasgos de personalidad que nos enferman, nos ponen en conflicto y nos generan síntomas. Cuando un conflicto o problema reaparece o cambia en otro, es la señal de que las terapias "consejos y técnicas para casa" no funcionan. Se tiene que **profundizar en la verdadera causa.** 

# PSIQUE – Asesoramiento psicológico y psicoterapia

Somos un equipo de psicoterapeutas, miembros de la Asociación Europea para la Psicoterapia, de la Sociedad Andaluza de Análisis Bioenergético y del Instituto Internacional de Análisis Bioenergético. Además de la formación específica como psicólogos, trabajadores sociales o médicos, disponemos de formación teórico-práctica intensa de cinco años como psicoterapeutas, que complementa los aspectos no tocados por estas diferentes carreras universitarias. Además, todos hemos pasado por supervisores que han evaluado nuestro trabajo, y nos han ayudado a ser más humanos y estar más acertados. Contamos con un equipo de profesionales que está en permanente revisión de su hacer profesional diario.

Nuestro trabajo se divide en tres apartados, según las necesidades del cliente:

#### 1) TERAPIA INDIVIDUAL:

La Terapia Individual permite el establecimiento de un *vínculo íntimo y de confianza*. El trabajo se realiza, con la ayuda de la escucha atenta y profunda. Ponemos a su disposición técnicas y ejercicios verbales y expresivos. También utilizamos técnicas corporales de relajación del estrés y la ansiedad, de desbloqueo de tensiones físicas y emocionales. Y por último, facilitamos la búsqueda de soluciones prácticas a los síntomas, problemas y conflictos, que van a provocar cambios en el funcionamiento diario y vital de la persona.

Las intervenciones que realizamos en la terapia son sobre lo que afecta a la persona en su día a día, que encuentra mejoría y adquiere seguridad en expresar y ser aceptada. Se refiere a mejorías en los síntomas y en conflictos psicológicos, en los trastornos emocionales y físicos, así como en aquellas conductas no sanas que desarrolla el cliente, y en donde con la voluntad no es suficiente.

Cuando una persona arrastra viejos conflictos sin resolver, viejas heridas, su mente, su cuerpo y su vida emocional se vuelven rígidos,

# neuróticos, maniáticos, intratables, a fin de defenderse del dolor y el sufrimiento.

En la terapia, tratamos de que el cliente "descubra" la verdadera función de algunas de sus conductas que siempre mantiene, y que marcan su personalidad y su vida. Por ejemplo, ser personas muy graciosas, o estar siempre disponible para los demás, o entenderlo siempre todo, o estar pensando continuamente en que va a pasar o en lo que pasó, o las personas que pueden con todo, o ser personas demasiado enfadadas, o demasiado llorosas, o formas de evitación con el sexo contrario, con amigos, con la familia, enmascara la fuente de muchos conflictos y síntomas.

También, al suavizar el impacto de esas primeras capas de protección, ayudamos al cliente a poder hablar sobre lo que siempre fue difícil hablar o nunca lo pudo hacer, y a superar los miedos, ansiedades, angustias, sentimiento de vacío, de incomprensión, de soledad, indecisión, obsesiones, desorientación, etc., que nos hacen la vida peor. Durante el proceso de terapia, cliente y terapeuta progresan en entender y aceptar la lucha interior que se produce, en relación a los pensamientos y emociones dañados y en la enfermedad.

Es frecuente la mejoría en las enfermedades llamadas psicosomáticas, que acompañan también a la persona durante largo tiempo, debido a que no ha sabido enfrentar sus conflictos emocionales y psicológicos. Así, enfermedades en la piel, en el estómago, en el corazón, en el sistema inmunológico (resfriados frecuentes, alergias múltiples...), en el sistema muscular y cardiovascular (hipertensión arterial, migrañas, nudo en el estómago, presión en el pecho, dolores en hombros, espalda, nuca, mandíbula, ojos, y todo eso que la medicina afirma que vienen del estrés y nervios).

El objetivo final de una terapia es devolver movimiento y vida, ayudando a controlar el pensamiento, mejorar la afectividad y el placer, y proporcionar a quien está en tratamiento unos recursos eficaces y una comprensión real de su situación, que le permita salir del malestar y la enfermedad.

#### 2) TERAPIA DE PAREJA:

La pareja es uno de los mejores lugares para crecer como persona ¿Por qué?, porque es el lugar donde aparecen aspectos de uno mismo que no aparecen en otras relaciones. En una relación de pareja demostramos lo mejor y lo peor de nosotros mismos. Es la oportunidad de reconocer esos aspectos y transformar el oro falso en oro puro y genuino. El trabajo de terapia en pareja puede ser muy enriquecedor. Aparecen los conflictos que cada uno tiene como individuo, y los añadidos por la relación.

### 3) **TERAPIA DE GRUPO**. Con tres tipos de grupos:

- a. Talleres de maternidad: Se trata de un apoyo emocional para madres durante el embarazo, nacimiento y primeros años del bebé. Está dirigido a aquellas madres que les preocupa que su hijo/a crezca sano física y emocionalmente, y que saben que lo que hagamos y cómo nos relacionemos con él/ella en sus primeros años, fijará su vida de adulto. Porque cuando se engendran y nacen nuestros/as hijos/as salen a la luz muchas de las "sombras" de nuestra psique y no sabemos cómo afrontarlas. Puedes encontrar en estas reuniones de madres (dirigidas por una terapeuta), un lugar para dejar de estar sola y encontrar referentes cercanos para la crianza de tu hijo/a, contando con apoyo emocional y la ayuda profesional necesaria para no llegar a casos más extremos, como la "depresión post-parto".
- b. **Grupos de terapia**: trabajamos con lo que sentimos, pensamos, e imaginamos; pero también con los que nuestro cuerpo expresa sin conocerlo nuestra mente. Al trabajar con el cuerpo y la psique nos permite contactar y expresar nuestras emociones, miedos y deseos más profundos de manera rápida, profunda y poderosa.
- c. Seminarios de bioenergética: están orientados a personas que tienen interés no solo por la psicoterapia, o el trabajo psicoemocional, sino que también quieren conocer las bases teóricas en que se fundamenta el Análisis Bioenergético.

# **REIKI ANGELES**

# **ANGELES GARCIA VIDAL**



#### **REIKI ANGELES**

#### ANGELES GARCIA VIDAL

Telf. 639 825438 / 971 906392 E-mail: Reiki-ángeles@.com

TERAPIA REGRESIVA. Formada en el Centro Superior de Terapia Regresiva (Métodos Brian Weiss y J. L.Cabouli) REIKI - Federada en Federación Española de Reiki Núm. 2416 TERAPIA ENERGETICA CRISTALOTERAPIA CUENCOS TIBETANOS

Formar parte de este mundo de las terapias alternativas ha significado, para mí un verdadero sueño convertido en realidad. Lo vivo como un regalo de la vida y, cada nueva persona que se acerca a mí buscando un poco de luz, es una alegría para mi corazón porque sé que hago lo que realmente he venido a hacer.

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

### Eres como un imán, atraes aquello que es similar a ti

Si puedes preguntarte ¿qué clase de energía transmito?, podrás saber qué energía atraes.

El universo nos ofrece espejos para que nos contemplemos en ellos, mira a tu alrededor y observa a los personajes que te rodean.

Atraemos a nuestra vida, personas y situaciones que tienen vibraciones similares a las nuestras. Las cualidades negativas como la penuria, la desesperación, la depresión, la rudeza o la desconsideración conducen a una frecuencia baja. Si poseemos alguno de estos elementos en nuestra naturaleza, magnetizaremos a alguien de energía similar hacia nuestra vida. Por contra, las cualidades como el amor, la gentileza, la dicha, el deleite o la generosidad transmiten una energía de frecuencia elevada y también magnetizan a personas de energía similar.

Si tienes mala salud, en el momento en que estés listo para soltarla atraerás al sanador perfecto a tu vida. Si quieres que un proyecto tenga éxito pero tienes sentimientos ocultos de aburrimiento, o si estás asustado o cansado, la energía subyacente contrarrestará el éxito del proyecto. Siempre que algo no se manifieste como tú esperas, examina tus sentimientos soterrados y cámbialos. Entonces magnetiza aquello que quieres. Lo interior atrae a lo exterior. Si algo de tu mundo exterior no es como quieres que sea, busca dentro y cambia tu manera de sentir con respecto a ti mismo. Entonces automáticamente atraerás a personas y experiencias diferentes hacia ti.

Mis principales secretos para tener una mayor salud, bajo una perspectiva holística, y teniendo en cuenta esta ley de la atracción, son:

• Optimismo.

- Agradecimiento. Siempre hay algo que agradecer por muy mal que nos encontramos.
- Aumento de nuestra autoestima.
- Actitud positiva ante los retos de la vida, apartándose de emociones negativas como el miedo, rencor, envidia...

Si conseguimos ver nuestra vida desde una óptica más optimista y positiva, con más amor hacia los demás y hacia nosotros mismos, sin dejarnos afectar por influencia externas perjudiciales, y aparcando el ayer y del mañana para procurar vivir más intensamente el presente, el aquí y el ahora, lograremos sentirnos más felices y, por extensión, con mayor salud.

### **REIKI ANGELES**

El espacio donde recibo a mis clientes y amigos es muy acogedor y familiar. Cuando vienen, ellos dicen sentirse muy bien porque les resulta armonioso y tranquilo. Eso es algo primordial y necesario para obtener luego mejores resultados.

A continuación explico más detalladamente las principales características de las distintas técnicas que utilizo:

### Terapia Regresiva

Se trata de una herramienta potente y sanadora, que permite ir al origen del problema actual. Esta técnica puede ayudarnos a liberar culpas procedentes de etapas anteriores de nuestra vida o de vidas pasadas, ayudándonos a perdonar y a perdonarnos. Si sanamos la emoción, el síntoma físico desaparece. Puede explicar las razones inconscientes que hay detrás de nuestra manera de ser, ayudándonos a resolver algunas de las dificultades de nuestra vida, y el porqué se repiten errores una y otra vez.

Esta técnica nos aporta información acerca de nuestro propósito en la vida, así como datos valiosos del porqué actuamos de una manera determinada. Nos ayuda a comprender la infinitud de la vida y a descubrir talentos que ignorábamos. Es una terapia rápida que va al fondo del problema.

Es importante saber que la información de capacidades de vidas pasadas no se pierde, sino que forma parte inconsciente de nuestra vida, y pudiendo potenciarlas con cierta facilidad.

Mis experiencias con esta técnica han sido realmente sanadoras. Podría exponer varios casos en los que, después de trabajar el síntoma y, casi siempre a través del perdón, la persona sana. Entre estos casos podría destacar el de una persona que realizó una agresión muy violenta que le obligó a cambiar de vida e incluso de identidad. Se mantuvo mucho tiempo viviendo en el miedo, odio y rencor. Cuando comenzamos con la regresión y, ya en los primeros momentos, pudo comprobar con toda claridad que ya en otra vida había cometido el mismo tipo de agresión, evidenciándose su carácter kármico. El simple hecho de este reconocimiento cambió por completo su concepto de culpabilidad y de odio, mejorando sus emociones y comportamiento.

Este caso es solamente una simple muestra de cómo, a través de la comprensión de que todo tiene una repercusión antes o después, nuestra vida cambia. A través de estas técnicas podemos ayudar también a los seres en tránsito a volver a la luz, liberando a la persona que está siendo perturbada por estos seres perdidos.

#### Reiki

Reiki es la energía universal que se transmite a través de nuestras manos. Se trata de una energía tan dulce y amorosa que todo el que la recibe en algún momento de su vida queda tocado para siempre.

Es una energía sanadora en el más extenso sentido de la palabra. En mis terapias con Reiki combino esta energía amorosa y curativa con cristales y cuarzos, produciendo efectos relajantes y sanadores

equilibrando centros energéticos y haciendo que aumenten nuestras defensas y optimismo.

En algunas de las personas que han acudido a mi consulta, y que estaban en tratamiento de quimioterapia porque sufrían cáncer, he podido comprobar que responden muy bien a esta terapia que cada vez se está utilizando más en hospitales como técnica complementaria y, que efectuando una sesión el día anterior a la quimioterapia, los efectos adversos de ésta disminuyen y la recuperación es mucho más rápida.

El Reiki fue, para mí, un gran descubrimiento y mi entrada de lleno en las terapias energéticas justo después de efectuar una terapia regresiva y, descubrir, que lo de la sanación es algo que me venía de mucho antes. Por ello me resulta muy fácil canalizar.

Con Reiki he tenido muchas y muy buenas experiencias, todas ellas gratificantes, pero me gustaría comentar una en concreto que me impactó especialmente. Se trataba de una persona que venía asiduamente a recibir sus sesiones y, una de las veces me comentó que había una parte de su infancia que había olvidado por completo y, que cuando intentaba recordar lo veía todo negro. Seguimos con las sesiones de Reiki y, en una de las ocasiones, rompió a llorar desconsoladamente. Naturalmente tuvimos que parar, pero cuando me explicó lo que había sucedido comentó que había recuperado de repente aquellos recuerdos olvidados, recuerdos muy traumáticos ocurridos durante aquella etapa de su infancia. Estos pequeños "milagros" no dejan de sorprenderme constantemente y, por supuesto, de animarme a seguir ayudando a quien lo solicita.

Deseo, de todo corazón, a quienes lean estas líneas, se animen a probar cualquier de estas herramientas naturales y cultivar, así, la parte más importante de nuestro ser, el ALMA.

## SANT PAU CENTRE TERAPÈUTIC

## CARMEN GÓMEZ VÁZQUEZ





c/ Sant Antoni Mª Claret, 234, pral 1ª - C.P.: 08025 – BARCELONA Telf. 617892583

E-mail: info@centresantpau.com - Web: www.centresantpau.com

#### CARMEN GÓMEZ VÁZQUEZ

Diplomada en Quiromasaje, con más de 20 años de experiencia.
Formada en Integración Psicocorporal, Masaje Terapéutico, Masaje
Deportivo, Programación Neurolingüística (PNL), Reflexoterapia (RTP),
Drenaje Linfático Manual (DLM), Kinesiología, Thai Massage, Flores de
Bach, Nutrición Ortomolecular, Masaje con Ventosas, Aromaterapia, Masaje
Holístico, Técnica Metamórfica, Stiperpuntura, Auriculoterapia, Monitora de
Musicoterapia.

Sabemos que son muchas las dificultades que la vida cotidiana nos plantea, pero también que algo está cambiando, apareciendo nuevas expectativas acordes a una nueva visión más integradora de la salud.

La salud es algo interno, íntimo y personal, y no se puede comprar como si fuera un simple objeto, hay que cultivarla, quererla y mimarla. Para ello tenemos que favorecer un estado saludable mediante una alimentación óptima, respiración correcta, ejercicio físico regular, técnicas energéticas y equilibrio social y emocional, ya que estos factores ayudan a potenciar la consciencia psicocorporal, y a que las mejoras no solamente sean sintomáticas, sino auténticas y profundas. Y nosotros te ayudamos.

Sant Pau Centre Terapèutic, un lugar donde ocurren las experiencias más maravillosas, en donde sentirnos cuidarnos y atendidos, agradece de todo corazón, a sus clientes y amigos, la confianza depositada en nuestro trabajo a lo largo de estos años.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Puedes preguntarte qué ha pasado con tu cuerpo en estos años vividos. Él te lo muestra todo en los diferentes mapas corporales que contienen toda la información. Los problemas y las dichas han tenido su momento, los riesgos, la creatividad, la libertad, la felicidad o el dolor, han marcado su evolución. En el camino hacia un mayor bienestar hemos de pasar por estados desorganizados para construir otros nuevos, pues el cuerpo es una unidad funcional y los síntomas corporales son posibilidades de aprender. El dolor aporta información inconsciente sobre lo que necesita atención. Así, estudiarnos psicocorporalmente puede aportarnos información clave reconocer nuestros problemas, y para hallar el camino de la salud y el bienestar al cual aspira toda persona. A partir de ahí podemos potenciar nuestra salud y vitalidad cambiando nuestros hábitos de vida cotidianos, naturalizándolos y armonizándolos, ya sea a nivel físico, energético, emocional V social. utilizando racionalmente alimentación, con alimentos ecológicos más saludables, ayunos, plantas medicinales, complementos naturales, respiración, relajación, meditación, utilización de la energía sanadora del agua..., o con la ayuda de expertos profesionales que nos guíen y orienten en esta búsqueda. Si sigues este camino, los resultados llegarán.

#### SANT PAU CENTRE TERAPÈUTIC

Sant Pau Centre Terapèutic inició su actividad en 1997 situado delante de la entrada a urgencias del antiguo Hospital de Sant Pau, cerca de la Avenida Gaudí y Sagrada Familia de Barcelona. Desde entonces está al servicio de la prevención, recuperación y mejora de la salud y bienestar, desde una visión holística de la salud, y teniendo en cuenta las características corporales, emocionales y vibracionales de cada persona, pues cada uno es ser integral y multidimensional, a la vez que una unidad funcional en un sistema biopsicosocial. La continuidad, perseverancia, dedicación vocacional y el trato humano,

han sido nuestros valores, y celebramos seguir en esta línea de trabajo enfocada a resolver positivamente cualquier necesidad, corporal, energética o emocional, en un espacio donde sentirnos cuidados y atendidos. Procuramos que nuestro centro sea percibido por la persona como un espacio cercano y personal, donde fluya la confianza, la comprensión y la tranquilidad.

Somos un equipo de profesionales que abarca las diferentes áreas físicas, psíquicas y vibracionales, comprometidos vocacionalmente con nuestro trabajo, y con larga experiencia en el ámbito de la fisioterapia, quiromasaje terapéutico, terapias naturales y energéticas, etc., y que pueden, además, dar el asesoramiento necesario en todo momento, incluida la prevención. Por eso, las terapias tienen continuidad con la filosofía del centro y con los mismos terapeutas, produciéndose una relación estable, agradable y de confianza que acompaña a todo el proceso terapéutico y de mejora, estando toda modificación o terapia, consensuada entre cliente y terapeuta. Se abren posibilidades de afrontar nuevos retos de crecimiento personal.

Ofrecemos servicios personalizados basados en técnicas naturales y eficaces para el alivio del dolor. Cuidamos cuerpo, mente y espíritu con técnicas que sintonizan con el ser humano. Apostamos por reconocer y apoyar los métodos naturales que la propia vida nos demanda. Utilizamos de forma selectiva y personalizada técnicas como la fisioterapia, quiromasaje, masaje sensoreceptivo, masaje Ayurveda, masaje tahilandés, geotermal, masaje infantil adolescentes, Tui-Na, drenaje linfático, técnicas de integración psicocorporal, reflexología, osteopatía, reeducación postural global, técnica metamórfica, shiatsu, auriculoterapia, moxibustión, ventosas, flores de Bach, aromaterapia, reiki, naturopatía, programación neurolingüística, psiconaturopatia y psicología. No obstante, reafirmando nuestra vocación de servicio al bienestar psicocorporal puesta de manifiesto en el trabajo diario y permanente, vamos adoptando nuevas técnicas que estén en sintonía con nuestra línea de actuación, de respecto, cuidado y fomento de la salud natural.

El cuerpo y la mente reivindican lo que en esencia les pertenece. Cada persona posee una capacidad curativa que puede cultivar, creando un

nuevo modelo psicocorporal más armónico. El potencial lo tenemos, falta descubrirlo, reconocerlo, potenciarlo y desarrollarlo. Los mensajes que nos llegan de nuestro interior son los más fiables y, confiar en ellos, pueden suponer una gran mejora o añadir una manera más óptima de estar en el mundo, viviendo en salud. Descubrir, trabajar y explorar nuestro cuerpo y nuestra mente es una aventura extraordinaria, sus mensajes son claros y es imposible ignorarlos. Si conectamos con nuestro interior, mediante cualquier técnica de meditación, simplemente al cerrar los ojos y escucharlo, se comunica con la autenticidad de nuestro mundo interno. El camino más sagrado es el que nos lleva a nosotros mismos y siempre nos descubre o muestra algún aspecto o espacio que podemos mejorar.

Circuito de salud Sant Pau Centre Terapèutic: En una entrevista personal inicial, aportación de información y pruebas médicas, se realiza el primer contacto corporal mediante un masaje enfocado al tejido conectivo y articulaciones, en el que el terapeuta analiza los bloqueos biográficos que encuentra en el cuerpo, obteniendo información del estado actual mediante mapas corporales.

Las resistencias o defensas corporales que en una etapa pasada de la vida nos fueron de gran utilidad para defendernos del entorno, ya que éramos frágiles, fueron una protección como mejor opción para seguir adelante. Sin embargo, ahora, quizás es el momento de liberarnos de ellas, en la medida de lo posible, a través del trabajo con las cadenas musculares y las diferentes zonas que aparecen selladas y nos limitan el movimiento en la vía del autocrecimiento. El cuerpo puede soltar esas resistencias y liberarse de esos bloqueos porque posiblemente hemos adquirido otras herramientas o recursos más funcionales con las que relacionarnos con el entorno, y desarrollar funciones de equilibrio más beneficiosas.

Este trabajo corporal, basado en la sensopercepción, y en el que se involucran todos los sentidos, se ha caracterizado desde sus inicios, por la amplitud de sus posibilidades, su cuidada elaboración y su coherencia, estableciéndose un vínculo entre cliente y terapeuta. Con espontaneidad, respeto y libertad de expresión, se asisten a las emociones que emerjan dentro del proceso personal. El diálogo con el

cuerpo muestra la vía a seguir, con sus distintas manifestaciones, especialmente las del dolor, pero al ser un proceso dinámico y global, este diálogo se expresa en el cuerpo, la emoción, la palabra y la historia personal, permitiendo saber más de ti, y ayudar a escoger entre varias técnicas. Esta lectura corporal en la primera visita se basa en el concepto holístico de la persona y la bioinformación, realizándose un test muscular, test de lateralidad, revisión del sistema linfático, desequilibrios en la columna, escoliosis, cifosis... Se busca la causa, trauma o bloqueo a través del síntoma, así como la relación causa-efecto. Tras este primer contacto, el terapeuta puede dar una orientación integral y diseñar los objetivos y estrategias adecuados para cada caso, ya sea mediante una terapia concreta o una actuación multidisciplinar, realizando, la propuesta concreta de tratamiento.

Un programa completo tutorizado siempre es personalizado, porque cada cual necesita unos procedimientos específicos para su necesidades concretas, pero al mismo tiempo es un programa flexible. Ofrecemos la posibilidad de disfrutar de un circuito terapéutico que incluye las diferentes terapias naturales más eficaces y adecuadas para cada caso. Disponemos de packs de tratamientos integrales, funcionales, y dinámicos. Una opción que permite crear un circuito propio y único, a medida, para obtener la energía, el equilibrio y el bienestar necesario de forma natural. Si tienes alguna duda o necesitas asesoramiento puedes pedir una primera sesión en donde obtener respuestas. La primera visita es fundamental. Te invitamos a descubrirte, reconocerte y reconectarte contigo mismo a través del trabajo psicocorporal y vibracional. Una experiencia viable, interesante y sorprendente al alcance de la mano. Si invertimos en nosotros siempre ganamos, porque cuidamos, prevenimos y nos aseguramos un mayor bienestar y calidad de vida.

# SENTIR CON FLORES DE BACH

## PILAR VIDAL CLAVERÍA



#### SENTIR CON FLORES DE BACH PILAR VIDAL CLAVERÍA

Telf. 652 631 831 pilarvidalclaveria@gmail.com http://www.sentirconfloresdebach.com

Licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad de Barcelona. <u>Terapeuta floral profesional y profesora acreditada por SEDIBAC.</u> Facilitadora PSYCH-K®. Reflexóloga podal.

Facilitadora PSYCH-K®. Reflexóloga podal.

También tengo formación en Reiki, Sinter-Chi, P.N.L., Coaching,

Constelaciones familiares. Actualmente estoy realizando la formación como asesora experta en duelo en el IPIR dirigido por Alba Payàs.

Mi formación en terapia floral del Dr. E. Bach se inició en el año 2004, realizando un curso en el Instituto Anthemon, Barcelona, con el profesor Ricardo Orozco. A partir de ahí, he ampliado y actualizado mis conocimientos de forma continua, asistiendo a una treintena de cursos, talleres, seminarios y congresos que han impartido eminentes maestros como Pablo Noriega, Susana Veilati, Jordi Cañellas, Josep Guarch, Andrea Rur, Claudia Stern, Carmen Hernández Rosety y Julian Barnard.

Realizo colaboraciones como terapeuta floral con el *Centre d'Estimulació Infantil de Barcelona*, CEIB, desde 2005 y desde 2008, en la *Associació Namasté* de Barcelona. Colaboro como terapeuta floral en los *Campamentos de Verano de Estimulación Infantil* durante sus ocho ediciones del 2005 al 2012. Profesora de Cursos Flores de Bach reconocidos como divulgativos por *Sedibac* desde 2010, y copartícipe en la realización del *Taller Pelando la cebolla* celebrado en Hamsini, *Centre for Wholistic Healing* en 2010.

He realizado ponencias en el VI Congreso Nacional de Terapia Floral, en la Mesa Temática Niños del Congreso Sedibac de Terapia Floral de Barcelona y con Las Flores de Bach y sus aplicaciones en los niños en la Farmacia Internacional de Barcelona.

He publicado "Las Flores de Bach y el Arte en la calle" (Bubok Publishing S.L. 2010), así como artículos en diversos números de las revistas Sedibac, Seflor, Terapeutas Florales y Revista Esencia

Realizo divulgación continuada de las flores de Bach en el blog http://www.sentirconfloresdebach.com, y también en el blog *Los niños y las Flores de Bach*, http://ninosyfloresdebach.blogspot.com.es/

### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

En el estado de salud influyen numerosos factores, tanto internos como externos, que combinados con las distintas circunstancias por las que pasa cada ser humano a lo largo de su vida, dan como resultado innumerables alteraciones, todas distintas, de índole físico o mental, para las que la medicina oficial tiene un fármaco, específico o genérico, contándose éstos por millares.

Sin embargo, el *Dr. Edward Bach*, reconocido médico inglés (1886-1936), después de ejercer como médico y cirujano durante largo tiempo, pensó que quizás todo era mucho más sencillo. Que la verdadera raíz de las enfermedades y, por tanto, el mantenimiento de la salud, no requería de tanta complejidad, sino todo lo contrario, de la mayor simplicidad, siempre que se actuara sobre la causa en donde se gestan realmente los trastornos, haciéndolo de forma natural y respetuosa con la Naturaleza.

El *Dr. Bach* comprobó que la mayoría de enfermedades tenían un origen emocional, y buscó un sistema que fuera capaz de actuar directamente sobre esta esfera. Investigó y experimentó con flores silvestres de su región y comprobó que funcionaban realmente. Su gran determinación para curar a la gente hizo que abandonara la medicina oficial, dedicándose enteramente a desarrollar y aplicar la Terapia Floral.

Bach desarrolló una nueva medicina, sutil y eficiente, holística y respetuosa con nuestra naturaleza energética y con nuestro entorno. El resultado, al cabo de los años, se está constatando con una cada vez mayor presencia de las terapias florales, incluso en ámbitos hospitalarios. La guía para determinar las flores a utilizar son el carácter y el estado de ánimo de las personas.

Las flores de Bach, juntamente con otras técnicas energéticas o naturales, son unas herramientas que tenemos a nuestra disposición

para prevenir, mejorar o asegurar una mejor salud. Constituyen, sin duda, un tesoro para la Humanidad. Pero hay algo más que nos han enseñado: que para mantener una buena salud debemos tener también unas emociones saludables. Es decir, nuestros pensamientos y nuestras acciones deben ser armónicos y acordes con nuestra verdadera esencia personal. Para sentirnos felices, seguros y con ganas de vivir. Éste sería el mayor secreto para una salud superior.

Pero hay algo más. Esta armonía emocional debemos cultivarla desde nuestra más tierna infancia. Porque es de ahí donde se irán derivando los problemas futuros, cuando la persona va perdiendo su capacidad para sentir y ser ella misma, para vivir plenamente en la Naturaleza, para reequilibrarse de forma espontánea y natural mediante sus propias fuerzas autocurativas. Pero para ello debe ser formado en el conocimiento de la salud, en su autoconocimiento y gestión emocional. Porque si no, luego resulta más y más difícil, al llevar acumulado un bagaje que dificulta encontrar el equilibrio.

#### SENTIR CON FLORES DE BACH PILAR VIDAL CLAVERÍA

"La mente es la parte más sensible de nuestro cuerpo y por eso, la mejor guía para indicarnos cuál es el remedio adecuado" – Edward Bach

En psicoterapia, *Fritz Perls* nos compara con una cebolla para definir la manera en qué nos vinculamos con los demás. Según *Perls* estamos formados por varias capas concéntricas que se encuentran ocultas y que se van descubriendo según el vínculo que establezcamos con los demás. Tras nuestro nacimiento las relaciones con nuestros padres determinarán las primeras emociones y sentimientos después, desarrollando una primera capa de protección, a ésta seguirán nuevas capas que se materializan en los roles que adoptamos. La educación y la escuela nos dan herramientas también para protegernos, de ahí que *Perls* decía que somos como una cebolla que oculta el núcleo tras

capas y capas desarrolladas a lo largo de nuestra vida. En su centro se coloca el remedio tipo, que corresponde al núcleo de nuestra personalidad y que se encuentra más cercano a cómo éramos de niños, el modo en que hemos ido actuando y reaccionado en la vida nos ha superpuesto unas capas que corresponden a esos estados cronificados y que dan una imagen distorsionada y que se hace habitual en nuestra personalidad y por último la tercera capa es cómo nos mostramos en momentos más concretos y determinados, cómo reaccionamos ante un hecho, por ejemplo con rabia, con resentimiento, con apatía o indiferencia por poner algunos ejemplos.

Los 38 remedios que conforman las **Flores de Bach** se pueden representar en un esquema que comprende a los doce primeros remedios, llamados también los **Doce Sanadores** y que son los remedios tipo, la naturaleza particular que presentamos al nacer cada uno de nosotros, a éstos le siguen los **Siete Ayudantes**, que representan unas condiciones crónicas, unos estados emocionales que podemos desarrollar y cronificar a lo largo de nuestra vida y por último los **Diecinueve últimos remedios** que son estados emocionales y mentales que pueden aparecer en cualquier momento, como respuesta a situaciones que afrontamos y que nos suceden a lo largo de nuestra existencia. Estos remedios pueden actuar sobre estas condiciones crónicas, que equivaldría a decir sobre las distintas capas de la cebolla.

Otras formas de tener en cuenta la prescripción de los remedios es en base a uno de los esquemas que nos dejó el doctor Bach en 1935, cuando estableció una correspondencia entre las 19 primeras flores y las 19 últimas y también hay que tener en consideración que en el verano de 1936 nos habló de 38 estados de ánimo y de 38 remedios distribuidos en siete grupos.

La forma más habitual de tomar las Flores de Bach es a partir de un gotero de cristal con cuentagotas, la llamamos toma oral. Sin embargo existen otras forma de aplicación también muy eficaces y que denominamos aplicaciones locales. La aplicación en forma de ambientador es una de ellas y es tan simple como preparar un frasco

de plástico con difusor de spray, al que le podemos incorporar agua y las gotas de algunas de las Flores de Bach.

Las esencias florales también se preparan en una base de crema a la que añadimos las flores de Bach específicas para cada caso o situación en concreto, aplicándose directamente sobre la piel. Las aplicaciones tópicas pueden efectuarse si hay dolor en alguna zona determinada del cuerpo y también son muy eficaces en problemas de la piel.

En los niños, las flores de Bach pueden ayudarles a estabilizar sus emociones, promoviendo armonía, motivación y un estado de ánimo positivo, por lo que pueden ser de gran utilidad en casos como:

- Dificultades de aprendizaje escolar.
- Problemas de coordinación motriz.
- Problemas de atención y/o hiperactividad.
- Niños que presentan retraso en el lenguaje.
- Alteraciones emocionales.
- Problemas de conducta o de interacción social.
- Se enfada con facilidad.
- Tiene tendencia a estar triste o melancólico.
- Tiene problemas de concentración, de memoria, está disperso.
- No confía en sus propias capacidades.
- Es intolerante con sus compañeros.
- Le cuesta adaptarse a los cambios y, en general, a las nuevas actividades.
- Tiene una actividad desmesurada, no tiene paciencia.
- Tiene una baja tolerancia a la frustración.
- Es muy susceptible, siente a menudo rabia y celos.
- Siente ansiedad por sus familiares cercanos.
- Se aísla y no comparte aficiones ni juegos con sus compañeros.
- No duerme bien y tiene pesadillas.
- Problemas de autoestima.
- Incontinencia urinaria.

Las flores de Bach pueden utilizarse sin miedo, porque no tienen efectos secundarios ni contraindicaciones.

## **SURYA YOGA OIARTZUN**

# Mª PILAR BARROSO PRECIADO DIRECTORA





Astigarragako Bidea 2 (CC MAMUT) 4°, dcha. local 1 20180 - OIARTZUN (Gipuzkoa) Telf: 943 289 138 – Móv: 606 581535

Mail: yoga.oiartzun@gmail.com Web: www.yoga-oiartzun.com

#### Ma Pilar Barroso Preciado

Descubrí la magia del yoga en Malasia en el año 1977 y, sinceramente, considero que es lo mejor que me ha sucedido en la vida. Tenía entonces 24 años y comencé a practicarlo por la vehemencia del profesor y las maravillas que contaba sobre el yoga. Resultó que no solamente eran ciertas, sino que se quedaron cortas. Desde el primer momento empecé a notar que algo "mágico" pasaba con mi vida, así lo sentía yo en aquel momento, y empecé a tener "conciencia" de mi misma, empezando a actuar conmigo misma y a ver a los demás con muchísimo más cariño y respeto. Comencé a tratarme mejor, a cuidarme y...; algo sorprendente!, a ver todas las virtudes de las personas con las que me relacionaba. Mi vida ya había cambiado de rumbo definitivamente. A partir de entonces mi interés por el yoga no ha dejado de crecer y todo en mi vida ha girado desde entonces en torno a él. He estudiado con diferentes escuelas y profesores, y cada uno ha aportado algo a mi práctica, enriqueciéndola y haciéndola más completa, por lo que me siento muy agradecida a todos los profesores de yoga que he tenido.

Instructora de Hatha Yoga por la Escuela Charles Hu de Kuala Lumpur,
 Malasia, desde 1990 - Maha Yoga Shiromani, Instructora Superior de Yoga por la Escuela Sanatana Dharma de Cestona 2001-2004 - Suddha Raya Yoga, curso de Meditación por la Escuela Sanatana Dharma de Cestona 2003 - Profesora de Filosofía Védica por la Escuela Sanatana Dharma de Cestona - Profesora de Yogaterapia por la Escuela Asanga de Madrid 2007-2008 - Inmersión en Anusara Yoga ®, escuela de Hatha Yoga fundada por John Friend 2009 - Profesora de Anusara Yoga ® reconocido por la Asociación Internacional de Yoga "Yoga Alliance" 2010

Desde 2003 dirijo el Centro Surya Yoga Oiartzun, al que dedico todo mi esfuerzo para hacer que las personas que a el asisten tengan una experiencia del yoga tan dichosa como la que yo he tenido.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Tienes que hacerte responsable de tu salud y crear hábitos que te ayuden a mantenerla y a fortalecerla.

Desde el punto de vista del yoga, los cinco puntos que te ayudarán a obtener y mantener una buena salud son:

- 1º La alimentación adecuada
- 2º El ejercicio adecuado
- 3° El descanso adecuado
- 4º La respiración adecuada
- 5° La actitud mental adecuada

Todo esto depende básicamente de ti mismo, de las elecciones que tú hagas. Tú eres el responsable de **alimentarte bien**, decía Hipócrates: "Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento". Debes tomar más conciencia de la importancia de tu alimentación, sin obsesionarte, pero sí procurar que en tu alimentación abunden los alimentos que estén lo más cerca posible de su estado natural, eligiendo alimentos frescos, de temporada y si es posible de la zona, evitando tomar alimentos demasiado elaborados que contengan ingredientes como grasas saturadas, azúcar blanco, harinas blancas, edulcorantes, colorantes o conservantes artificiales.

El ejercicio adecuado es el punto de la salud que el Hatha Yoga potencia y lleva a su máxima expresión. He comprobado a lo largo de muchos años como una práctica regular de las técnicas de Hatha Yoga constituye lo que considero "ejercicio adecuado", y en mi caso me ha ayudado a mantener un estado de salud que de no haberlo practicado estoy segura que hubiera sido muy diferente. Estas técnicas se pueden adaptar a las características del practicante, si comienzas a practicar Hatha yoga y tienes entre 18-30 años, busca una escuela en el que las asanas sean dinámicas, que representen un reto para ti, que satisfagan tus expectativas en cuanto a lo que consideras "ejercicio adecuado", créeme que hay escuelas que te hacen sudar y divertirte como nunca has sospechado mientras creces y te desarrollas en otros aspectos de tu personalidad. Una de las cosas buenas que tiene el Hatha Yoga es que

lo puede practicar cualquier persona, no importa la edad ni el credo, a priori no hay requisitos, sólo tienes que buscar la escuela que se adapte a tus características físicas y a tus expectativas, en la que encuentres lo que estás buscando, por eso existen numerosas escuelas de yoga y cada una se dirige a un tipo de practicante diferente. El yoga es siempre lo mismo, pero los acercamientos al yoga se pueden cambiar para adaptarse a las necesidades de cada practicante. Si tienes más de 40, 50 o 60 el yoga también tiene buenas noticias para ti, puedes marcar un punto de inflexión en tu vida y comenzar una práctica regular de técnicas de Hatha yoga que mejorarán considerablemente tu salud y tu sensación de bienestar aliviando muchas de las molestias que ya comienzan a aquejarte. En este caso busca un centro que se adapte a tu condición física, para que la práctica no te resulte demasiado dura y que puedas ir día a día mejorando tus niveles de energía y de resistencia, así como tu flexibilidad, autoestima, dignidad y muchas otras cualidades. Es tu responsabilidad para contigo mismo, si quieres mejorar tu salud necesitas mover tu cuerpo y para esto no hay nada mejor que los asanas, cuya efectividad ha sido probada a lo largo de cientos de años por los sabios yogis.

La **respiración adecuada** es la base de las clases de Hatha yoga, las asanas se basan en mantener continuamente una respiración nasal profunda, el movimiento para ejecutar las asanas se dirige desde la respiración y las asanas se mantienen en su forma estática a través de la respiración. Existen además técnicas de respiración específicas, Pranayamas, que mejoran la salud al aportar mayor cantidad de oxigeno al organismo y calman la mente por su efecto sobre el sistema nervioso.

El **descanso adecuado** también se practica a través de las relajaciones profundas guiadas que son el final de una buena clase de yoga, el merecido descanso que el alumno espera después del ejercicio adecuado.

La **actitud mental adecuada** es la consecuencia de la práctica de estas técnicas. Cuando tu cuerpo se siente bien, tu mente lo nota y te sonríe y decide acompañarte en el camino.

#### SURYA YOGA OIARTZUN

Comencé a practicar yoga hace 34 años, y en todo este tiempo mi práctica no ha dejado de crecer y desarrollarse y tampoco han dejado de sorprenderme los resultados. El título de las clases era entonces "Yoga para la salud", se refería claro al Hatha Yoga, que ha sido mi vía de yoga desde entonces

Quise abrir este centro para divulgar estas enseñanzas al mayor número de personas posible, para que todos los que a él se acerquen puedan comprobar la sabiduría de estas técnicas y mediante su práctica puedan llevar una existencia más sana, dichosa y feliz.

Sin duda los buenos resultados son la consecuencia de una práctica regular. Tienes que hacer el esfuerzo de practicar, todos los días tienes que ponerte sobre tu esterilla y realizar tu práctica, si no practicas no puedes tener la experiencia directa del cambio que se va dando en ti y podrás dudar o malinterpretar la información que escuches acerca del Yoga. Si practicas no necesitas que nadie te convenza de nada, ya sabes por ti mismo que este es el camino que te va a sostener a lo largo de tu vida, ves la transformación que se ha dado en ti mismo y quieres seguir profundizando en ella, una vez que empiezas a practicar, si encuentras la escuela que te motive y te ayude en el camino, ya no te podrás pasar sin el Yoga.

Como la práctica es lo más importante el profesor tiene que esforzarse por hacer que sus alumnos disfruten de ella, de manera que se motiven para seguir practicando. Yo he visto en mi misma la progresión, el camino, a lo largo de muchos años de práctica personal, y desde que me dedico a la enseñanza, hace 10 años, es lo que intento transmitir a mis alumnos.

Comienzo cada clase con unos 20 minutos de práctica de **Pranayama**, después de adoptar la postura adecuada, sentados o tumbados. Estos ejercicios aportan un cambio en la actitud de la mente, se recoge, se tranquiliza, te hacen situarte en el momento presente, además de todos los beneficios fisiológicos que conlleva el suministrar una gran

cantidad de oxigeno extra al cuerpo. Seguimos con unos minutos de "concentración", los primeros pasos de la meditación, esto aporta una paz y quietud interior que cada día se va haciendo más sólida y es lo que nos sostiene durante las situaciones más difíciles de la vida.

Comenzamos a movernos movilizando suave y sistemáticamente todo el cuerpo, haciendo que la respiración acompañe a los movimientos ya desde el principio de la sesión. Una vez que el cuerpo está preparado para los **asanas**, que son la base de la clase y a las que le dedicamos unos 55 minutos, cada día practicamos los diferentes asanas usando los Principios Universales de Alineamiento del Anusara Yoga ® lo que permite realizar las posturas con una base resulta extremadamente biomecánica perfecta que terapéutica, alineando cada parte de tu cuerpo con el flujo energético, para poder sentir armonía, equilibrio y dignidad, cada uno llega hasta donde llega y es perfecto, todo el mundo siente que ha dado lo mejor de sí mismo, que se entrega a la práctica con el corazón, la actitud y la intención. La forma de nuestra práctica es lo que se conoce como Hatha Vinyasa Yoga, que consiste en ir enlazando las asanas de una forma fluida, que resulte natural y manteniendo a lo largo de toda la sesión una respiración consciente y profunda. Cada día la sesión es diferente puesto que tiene mucho que ver con la energía de las personas que estén en la clase, intento acomodarme al mayor número de alumnos posible. En las clases de la mañana, que llamamos "Yoga suave" el nivel es básico, indicado para personas de más edad o que quieran una práctica más tranquila, al mediodía y por las tardes las clases están indicadas para gente más joven, que quieren y necesitan una práctica más intensa y dinámica pero que a la vez les ayude a eliminar el estrés del día a día y sentirse mejor en su cuerpo

Terminamos con una buena sesión de **relajación guiada** durante aproximadamente 15 minutos, que es el broche de oro de la práctica, creo que es lo que más necesitan muchos de los alumnos, y lo que más agradecen.

Los horarios del centro son flexibles y cada año tenemos más horarios y más actividades, en la actualidad tenemos 13 clases de yoga a la semana, y muchos seminarios de fin de semana, con bastante éxito.

## TÉCNICA METAMÓRFICA ALCALÁ

## TERESA ALCÁZAR CANALES





Alcata de Henares (Madrid)
Telf.: 619 75 79 84 / 91 883 83 58
www.masajemetamorfico.com / escribe@masajemetamorfico.com

#### TERESA ALCÁZAR CANALES

Creo que cuando me diplomé en Diseño y Comunicación intuía una necesidad interna de crear sin darme cuenta que, con total seguridad, lo que estaba intentando era crearme a mí misma.

Convertirme en terapeuta transpersonal no fue ni sencillo ni corto. Fueron muchos años de vivencias, cursos, talleres y formación que me regalaron el llegar a comprender la importancia de englobar nuestros distintos niveles de conciencia (desde el físico al espiritual) como paso esencial en nuestro proceso curativo. Mi propia experiencia personal me ayudó a ponerlo en práctica y, con ello, a sanarme.

Son muchos maestros (algunos grandes amigos) con los que he aprendido a aunar cuerpo y mente. Gracias a Fernando Cavestany conocí a Mª Carmen Boira y con ellos la Técnica Metamórfica, siendo actualmente miembro activo de la Asociación Española de Técnica Metamórfica.

En el campo de la sanación me formé con Adrian Pengelly, con quién pude ver el poder de la energía, aprendiendo a guiarla. Horacio Ruíz trajo a mi vida la P.N.L (herramienta que empleo cada día y cada sesión) y la hipnosis. Junto a él me diplomé por la Asociación Española de Hipnosis Clásica y Ericksoniana en Hipnosis Terapéutica y Programación Neurolingüística. También me he formado en Reiki, Chi kung, Taichi, vendaje neuromuscular, soy monitor de mantenimiento de la tercera edad y estoy diplomada por la Federación Española de Gimnasia en técnicas manuales como el quiromasaje, el masaje deportivo y la osteopatía.

En cada sesión aúno mis conocimientos con mi propia experiencia y crecimiento personal para ayudar a cada persona a emerger los sucesos que, sin saberlo, le han condicionado o enfermado desde el momento de su gestación hasta el día de hoy. Cambiando, catalizando la forma de vivenciar cada momento, la persona puede avanzar dando los pasos esenciales en su proceso curativo y de crecimiento interior.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

Todo cuanto he vivido, ya no sólo a título personal sino en cada sesión que he dado, me ha demostrado la capacidad y el poder que tenemos cada uno de nosotros para curarnos... y para enfermarnos.

Con el tiempo he aprendido que no existe bueno o malo, ya que una mala experiencia nos puede traer un gran momento en nuestra vida que nos colme de felicidad. Y, cómo no, a la inversa. Lo que sí he visto, cada día, ha sido cómo nuestro cuerpo se esfuerza en que le escuchemos y cuán sordos hacia nosotros mismos podemos estar.

Cada enfermedad, cada dolor, es un mensaje que intenta captar nuestra atención. Hemos olvidado que somos un conjunto, que no somos sólo una mente que tiene un cuerpo, si no que nuestro cuerpo vive nuestras experiencias, nuestras emociones y, cómo no, nuestros pensamientos.

Ser capaces de reconocer y aceptar esta unión puede ayudarnos a comprender con mayor claridad qué nos está ocurriendo y porqué.

Nos cuesta mucho darnos tiempo suficiente a nosotros mismos, darnos momentos de calma, de quietud, donde escucharnos. Nos cuesta frenar.

Soy consciente de que vivimos en una sociedad donde la palabra estrés se convirtió en una patológica forma de vida. Pero también soy consciente de que nosotros podemos cambiar nuestra vida, nuestras emociones, nuestros pensamientos y, por ende, nuestra salud.

Podemos ser valientes y tomar las riendas de nuestra propia vida. Sé que la responsabilidad que esto implica a veces asusta. Pero también me gusta comentar siempre el inmenso poder que esta responsabilidad nos transmite. Si podemos transformarnos aceptando el poder inherente que hay en cada uno de nosotros, podremos vivir cada día con bienestar y salud. Sabiendo que el día que enfermamos sólo es un mensaje, una manifestación, de algo que nos ha ocurrido, de un

momento que nos afecta, de un mensaje de nuestro cuerpo que nos pide atención en este momento de nuestras vidas.

Siendo capaces de frenar, preguntarnos, escucharnos y cuidarnos podremos mejorar. Quizá si pudiésemos dedicarnos aunque sólo fuese medida hora al día a nosotros, muchas de nuestras dolencias desaparecerían.

Siempre creemos que ser buenos padres, buenas parejas o buenos amigos tiene que pasar por quedarnos los últimos. Y esto no es así. Si no estás bien, si no te escuchas, si no te cuidas, en definitiva, si no te quieres, es difícil que lo hagas con los demás. Es difícil acompañar, escuchar o ser paciente si estamos tan llenos de ruidos, agotamiento y cansancio.

Párate. Tu cuerpo y tu vida te lo están pidiendo. Para y escucha a tu ser. Seguro que tiene la llave para una salud superior. Sólo tienes que encontrarla y vivir. Es tiempo de quererse.

#### TÉCNICA METAMÓRFICA ALCALÁ

Si miro hacia atrás veo que la idea del centro nació de un cambio personal. Comenzó el día que me encontré a una persona que no sólo es maravillosa, si no que me ha acompañado en el paso de todos estos años.

Recuerdo que hacía tiempo que no nos veíamos y que al verme se quedó completamente sorprendido. Me recordaba delgada, apagada y enferma y ahora me encontraba completamente distinta. Decía que se me veía saludable y feliz, y lo cierto es que así me sentía. Le conté lo que había aprendido en esos años y las técnicas que en ese momento empleaba, y quiso probarlo. Fue la primera persona que hizo oficial Técnica Metamórfica Alcalá.

A partir de ese momento, como si de magia se tratara, la vida comenzó a hacer sus malabarismos y comenzaron a venir personas. Unas recomendadas, otras por oídas y otras por "casualidades" de la vida, iban pidiendo citas y transformándose tras cada sesión.

Recuerdo con cariño a cada uno de ellos y recuerdo cada detalle de sus vidas, de sus corazones, de sus recuerdos.

Quisiera nombrar a algunas de estas personas que transformaron (y transforman) su vida con nuestras sesiones. Comienzo con especial cariño con un médico que venía siempre que podía. Con su mente analítica siempre me miraba con cara sorprendida mientras se decía y preguntaba "pero esto es porque eres tú ¿no?, no lo hace todo el mundo... ¡Y funciona! porque yo tengo una patología y he tenido que bajar la dosis que estoy tomando. Pero no puede ser por el calor de las manos porque no me tocas en la zona y...." Siempre miraba asombrada cómo sus arrugas de preocupación y estrés desaparecían tras cada sesión de metamórfica. Al final se transformó y voló libre como una mariposa. No pudo evitar dejar la ciudad para practicar una medicina más humana en una población más pequeña. Le valoro por ello, por cambiar su vida para estar más saludable y en paz.

Hay una mujer maravillosa que ya lleva un tiempo asistiendo a las sesiones. Ha tenido que bajar la dosis de tirosina (está operada de tiroides) y se siente más segura de sí misma, con más energía y más feliz.

La gente joven, así como los niños que asisten, no dejan de sorprenderme. Ver cómo crecen interiormente cada día, soltando pesos innecesarios que les hicimos tomar es un regalo. Con ellos cada sesión vuelve a cargar de magia la vida, porque son capaces de absorber y sentir toda la energía que se mueve y, lo más importante, son capaces de permitirse cambiar, transformarse, por mucho miedo y vértigo que les cree.

Porque para sanarnos tenemos que estar dispuestos a transformarnos, a cambiar. Aunque la idea nos asuste o sintamos que no somos capaces.

En realidad somos capaces de crear cuanto nos proponemos, incluso el valor para ser feliz.

Existen muchas técnicas y terapias en el mercado. Lo sé. Yo creo en la variedad que ofrezco porque combinan cuerpo, alma y mente. Y, en realidad, eso es lo que somos. El conjunto de todo.

Para estar sanos necesitamos estar en armonía con nosotros mismos y liberar cargas y culpas del pasado. En definitiva, encontrarnos con la esencia de lo que somos sin la herencia socio cultural del momento. Sólo nosotros con nuestra sabiduría interna.

De cuantas terapias conozco y he empleado, creo que la más eficaz y poderosa es la Técnica Metamórfica. Sencilla, para todas las edades, relajante, transformadora.

También he comprendido que, a veces, se llega a las sesiones cuando ya estamos completamente agotados. Porque hemos intentado de todo y ahora "se prueba cualquier cosa". En estas ocasiones, cuando la persona se ha cansado del dolor, de luchar, he visto gran efectividad alternando las sesiones de masaje tradicional (quiromasaje) con las sesiones de técnica metamórfica. Al integrar técnicas que aúnan cuerpo físico y cuerpo energético, la persona mejora considerablemente en todos los aspectos de su vida.

En Técnica Metamórfica Alcalá puedes encontrar la terapia adecuada para ti, para tu crecimiento, para tu bienestar y tu serenidad. Sólo tienes que atreverte a permitirte. Permitirte intentarlo, permitirte cambiar, permitirte crecer y, sobre todo, permitirte crecer que tú puedes sanarte. Quizá al leer esto ya estés dando el primer paso.

Cree en ti. Te esperamos.

# THEMAN CENTRO DE TERAPIAS

### **THEO CORDERO**





Avda. De Zaragoza, nº 8, 1º B – 26006 – LOGROÑO ( La Rioja ) Telf. 941 254 749

> E-mail: theo@centroterapiastheman.com Web: http://www.centroterapiastheman.com

THEMAN es un centro dirigido por Theo Cordero, titulado en las distintas ramas que ejerce y con mas de 20 años de experiencia en la profesión, donde se pretende que la salud y el bienestar del ser humano sean tratados de forma natural a nivel físico y mental, mediante las distintas terapias que se aplican, todas ellas basadas en la milenaria sabiduría de sanar el cuerpo mediante técnicas no agresivas, con seriedad y responsabilidad, para conseguir la satisfacción de encontrar el equilibrio deseado en la salud.

Todo aquello que tienes son tus pensamientos y ellos son lo que eres. Que sean puros e impuros depende de ti. Que sean alegres o tristes dependen de ti. Que sean prósperos o de carencia dependen de ti. Que sean amorosos ó de rabia dependen de ti. Que sean saludables ó enfermos dependen de ti. Que la paz reine en tu corazón.

Theo

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

La salud es equilibrio. Equilibrio no sólo entre el cuerpo y la mente, sino también a nivel energético y espiritual. Y para que nuestra salud tenga un rango superior, el equilibrio debe tener en cuenta todos estos ámbitos, y además, hacerlo de forma holística, puesto que se interrelacionan entre ellos y, cualquier desequilibrio en uno, puede repercutir en otro.

Nuestra salud es, por lo tanto, global. Cuando se aprecia un síntoma, debe considerarse éste no sólo como algo aislado, sino como la manifestación de un desequilibrio interno cuya causa hay que tratar de corregir. Debemos tratar las causas y no solamente los síntomas. Pero no solamente tenemos que actuar cuando aparece el trastorno o la enfermedad, utilizando técnicas naturales y tradicionales de probada eficacia, sino que es fundamental prevenir. Y para ello debemos procurar alimentarnos de la forma más natural, equilibrada y completa que posible, libre de sustancias tóxicas, aditivos, conservantes... Debemos también aprender a respirar y a relajarnos adecuadamente, realizar ejercicio físico de forma regular y adecuado a la edad y necesidades de cada uno, respetar los periodos de descanso y, finalmente, procurar llevar una higiene mental adecuada, cultivando pensamientos positivos y relaciones interpersonales sanas, que nos hagan sentir más satisfechos y felices.

#### THEMAN CENTRO DE TERAPIAS

En nuestro centro utilizamos diferentes técnicas para satisfacer, de forma holística y personalizada, las necesidades de cada uno, y asegurar los mejores resultados posibles. Así, la Sintergética, la Naturopatía, las técnicas tradicionales como la acupuntura y la auriculopuntura, las técnicas diagnósticas como la Iridología, las técnicas corporales como la Osteopatía, el Masaje terapéutico o la Estética natural, combinadas con Fitoterapia o la Dietética, se convierten en herramientas precisas para conseguir resultados

satisfactorios en los diversos trastornos que el cliente presenta, en la prevención de recaídas o incluso en aplicaciones específicas como el tratamiento antitabaco, en el que con una sola sesión se consiguen resultados espectaculares.

#### Sintergética

La teoría sintergética se basa en los principios de auto-organización. En base a la doctrina de la Sinergia o doctrina de la interacción, los sintergéticos han desarrollado su terapia. Es además, una forma de entender la vida y el ser humano en todas sus dimensiones: cuerpo, mente y espíritu. Es una síntesis de medicinas y culturas de diversos tiempos y lugares; desde terapias tradicionales como la china, andina o ayurvédica, hasta terapias más actuales como la bioenergética, auriculoterapia, cromoterapia, nueva medicina Germánica de Hammer, biocircuitos o la sanación, sin descuidar los conceptos de fisiología, patología, bioquímica, anatomía e investigación médica y científica. Su finalidad es que las personas reconozcan los procesos que le llevan de la salud a la enfermedad y aprendan a reconducir su camino, para encontrar el equilibrio perdido y restaurar así su salud.

#### Naturopatía

La Naturopatía se encuentra englobada dentro de lo que la *Organización Mundial de la Salud (OMS)* ha venido a llamar los sistemas de medicina tradicionales. Se basa en el profundo conocimiento de las propiedades y las aplicaciones de agentes naturales como el sol, el agua, la tierra, el aire, los alimentos vegetales, las plantas medicinales, las sales, los minerales, etc., teniendo como propósito seleccionar y utilizar estos elementos que la Naturaleza nos ofrece, con el fin de restaurar y alcanzar el equilibrio físico, mental, emocional y espiritual.

La naturopatía sostiene, como uno de sus pilares básicos, el de la unidad orgánica, considerando al cuerpo como un solo órgano, por lo que trata a cualquier dolencia de forma conjunta y global. Otro de sus criterios es el hecho de considerar que no hay enfermedades sino enfermos. Entiende que cada persona, con su cuerpo, su mente y sus circunstancias, puede padecer cualquier trastorno y además, esta situación, es totalmente diferente a la de cualquier otra persona que

padezca ese mismo desequilibrio, por lo que el tratamiento y los remedios a aplicar deben ser adaptados individualmente.

Su misión principal es ayudar al organismo a eliminar sustancias nocivas, extrañas y perjudiciales que puedan encontrarse en el organismo (desechos, toxinas, venenos, células dañadas...) y aportar, en su lugar, sustancias útiles y sanas (como vitaminas, minerales, nutrientes, plantas, etc.) para depurar y regenerar los tejidos, estimulando la fuerza de autocuración interna propia de cada ser.

#### Técnicas tradicionales: Acupuntura y Auriculopuntura

La acupuntura es una técnica de medicina tradicional china basada en la inserción y la manipulación de alfileres en el cuerpo con el objetivo de restaurar la salud y el bienestar en el paciente. Estimula la habilidad del cuerpo para regularizar y normalizas los desequilibrios energéticos que llevan a la enfermedad. También ayuda a que produzca elementos químicos que disminuyen o que eliminan las sensaciones dolorosas.

La Organización Mundial de la Salud reconoce la acupuntura como complemento eficaz para un variado espectro de enfermedades, especialmente de carácter crónico. Esta técnica implica una reducción en la ingesta de fármacos, así como una ayuda para la reducción del dolor en procedimientos quirúrgicos o procesos inflamatorios.

La Auriculoterapia, auriculopuntura o auriculomedicina es una técnica muy eficaz, derivada de la Acupuntura y dentro de la Medicina Tradicional China, que se ocupa del diagnostico y tratamiento de las dolencias a través de la estimulación de unos puntos reflejos ubicados en el pabellón auricular, un lugar ricamente inervado por nervios craneales como el trigémino, cuyos núcleos están en el cerebro, lo que permite que las vías de reflejo desde la oreja sean cortas y rápidas.

#### Osteopatía y masaje terapéutico

Es una técnica manual muy precisa que requiere conocimientos profundos y específicos, así como buena habilidad y destreza del osteópata para su aplicación, teniendo como objetivo restablecer la correcta estructura del cuerpo, restaurar la movilidad perdida y equilibrar el sistema músculo-esquelético, visceral y sacro-craneal.

Cuando nuestros músculos se encuentran tensos o han sido sometidos a demasiado esfuerzo, acumulan sustancias de desecho que causan dolor, rigidez e incluso, espasmos musculares. Mediante el masaje, una técnica ancestral actualizada con los conocimientos actuales, activa las fuerzas internas de nuestro organismo ayudándonos así a mejorar la circulación sanguínea, a drenar el sistema linfático, a favorece la resolución de edemas o la disolución de la grasa; relaja el sistema muscular al incrementar la circulación hacia y desde los músculos, equilibra el sistema nervioso y hace que llegue sangre y oxígeno fresco a los tejidos, con lo que se aligera el proceso de recuperación de lesiones y de numerosas enfermedades. Según sus características, el masaje puede ser, entre otros: Quiromasaje, Masaje relajante y antiestrés, Masaje deportivo, Drenaje linfático, Reflexoterapia podal, Masaje estético corporal y facial, Cyriax, etc.

#### Dietética

Las investigaciones que relacionan directamente la alimentación con muchas de nuestras enfermedades y desequilibrios son cada vez más numerosas. La mayoría de enfermedades crónicas son condiciones médicas evitables mediante la mejorar de los hábitos alimenticios y ejercicio físico.

Además de consumir alimentos saludables, tenemos que tener en cuenta la proporción entre ellos, la variedad, la estación del año en la que estamos, el ejercicio y el trabajo que desarrollamos. En Theman hacemos especial hincapié en los alimentos **biológicos.** Entre todos los alimentos que llegan al consumidor, los alimentos biológicos son aquellos que han sido cultivados sin pesticidas ni abonos químicos.

Es fundamental el seguimiento de una dieta estudiada para cada persona, ya que no todos asimilamos los alimentos de la misma manera, ni todos los alimentos son beneficiosos en la misma medida para todos. Por eso, en el Centro de terapias Theman le ayudamos a planear su alimentación de forma sana, sencilla y sabrosa, sin dietas raras o peligrosas, para lograr así sus objetivos, sean estos bajar o subir de peso, mejorar en la curación de alguna enfermedad o simplemente, sentirse mejor.

## **VOXCORPORE**

## ISABEL QUESADA LOCUBICHE





C/Aribau 16, entlo. 2° - BARCELONA Telf: 665118448 - 657155038 www.voxcorpore.com / contacto@voxcorpore.com

#### ISABEL OUESADA LOCUBICHE

Terapeuta Craneosacral (*Upledger Institute*). Liberación Somato-Emocional (*Upledger Institute*). El Cerebro Habla (*Upledger Institute*). Practitioner en Flores de Bach (*Fundación Bach*). Maestra de Reiki (Método Usui). Técnico Especialista en Terapias Manuales. Quiromasajista. Miembro de la Asociación Europea de Quiromasajistas. Sacro-Occipital MKTSO (Método Kineos). Diálogo Celular (Método QL). Técnica de liberación de membranas (Método QL)

Siempre me interesaron la medicina y la salud, pero nunca me planteé dedicarme profesionalmente a ello hasta que descubrí una alternativa no invasiva y holística con la que entender el milagro que opera en nosotros. Soy una persona afortunada porque he logrado fusionar la vida profesional con mi pasión por el cuerpo humano y sus respuestas, con el estudio y observación de la naturaleza de las emociones y de cómo estos dos aspectos de la persona interactúan entre sí, tanto para enfermar como para sanarse. Quiero, desde aquí, rendir tributo a la biología y la física cuántica en general y al cuerpo humano en particular por mostrarme todas las respuestas que necesitaba para seguir viviendo.

#### CARLOS QUESADA SÁNCHEZ

Terapeuta Craneosacral (*Upledger Institute*). Terapia Craneosacral Bioenergética y Liberación Somato-Emocional (*Centro Kineos*). Practitioner en Flores de Bach (*Fundación Bach*). Maestría de Reiki (Método Usui) Quiromasajista (Ismet).

Después de pasar por tres carreras totalmente distintas llegué a descubrir el que creo es mi cometido en la vida. Tengo fe en el ser humano y sé que si cada uno de nosotros aprende a escucharse y sanarse, la Tierra será un lugar mejor en el que vivir. Esta idea es la que me lleva a aportar mi grano de arena a ese proceso, ayudando uno a uno a mis pacientes.

Gracias a todos, a los antiguos, a los presentes y a los que vendréis.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

En *VoxCorpore* entendemos que la clave para una salud superior consiste básicamente en **conseguir y mantener la salud emocional**. No nos referimos con esto a vivir en ausencia de los inevitables problemas o situaciones difíciles que pueden provocar dolor, preocupaciones o sufrimiento, sino al **desarrollo de la capacidad de no perpetuar el conflicto** y/o convertirlo en un trauma que condicione nuestras vidas, llegando incluso a enfermar nuestro cuerpo y, a veces, la mente.

Para conseguir la vida emocional saludable que nos lleve a una salud superior, es imprescindible entender que somos los dueños de nuestras decisiones y actos, y por lo tanto, responsables de todas las consecuencias que de ellos se derivan. Si reflexionamos detenidamente, podemos observar cómo casi todo lo que comprende nuestra realidad actual es fruto de las decisiones que tomamos en el pasado, tanto por acción como por omisión.

Otro punto a tener en cuenta es mantener siempre presente que nuestra manera de entender la vida, las formas de vivir, de actuar, de entender las cosas y nuestro código moral, valores, etc. son simplemente eso, nuestros propios paradigmas. Estos no tienen por qué coincidir con los de otras personas, ni para compararnos ni para sospechar de las intenciones ajenas. Por lo tanto debemos:

- 1. Ser consecuentes con nuestras propias decisiones.
- 2. Tener siempre presente que nuestros paradigmas no son un principio universal.

Estos dos simples puntos nos van a evitar un sinfín de recelos, suspicacias, resentimientos, desconfianzas, "mala suerte", rencores, odios, culpas, envidias, celos, sospechas o "certezas", tan inútiles como dañinos para nuestra salud emocional, física y mental. Cuando no sabemos o no podemos llevar adelante estos principios, o si ya estamos enfermos, podemos (es momento) de ponernos en manos de un buen terapeuta para que devuelva la capacidad innata de

autosanación a nuestro cuerpo y así aliviar nuestros males desde su origen.

En *VoxCorpore* disponemos de un gran abanico de terapias y recursos naturales para ayudarte a avanzar y descubrir la voz y los mensajes de tu cuerpo.

#### **VOXCORPORE**

## TERAPIAS NATURALES INTEGRADAS EN UN TRATAMIENTO ADAPTADO A CADA PERSONA

En VoxCorpore te planteamos un tratamiento holístico (consideramos tu parte física, energética, mental y emocional como un todo) y multidisciplinar que combina las diferentes terapias y técnicas que practicamos. El resultado es un tratamiento natural, efectivo y adaptado a ti. Para conseguirlo nos basamos en estos tres puntos:

- 1. Todo organismo sabe sanarse a si mismo.
- 2. Tu cuerpo tiene todas las respuestas y habla también de tus emociones.
- 3. Vamos a escuchar a tu cuerpo para recuperar tu salud y bienestar.

#### NUESTRAS PRINCIPALES TERAPIAS

#### Terapia Craneosacral

De importancia vital en el desarrollo y funciones de todo el organismo, el sistema craneosacral extiende su influencia desde el cerebro y la médula espinal hasta el resto del cuerpo.

A través de un tacto suave evaluamos estas estructuras y sus funciones para descubrir las restricciones causantes de la enfermedad. Resolviéndolas podemos recuperar la vitalidad y el equilibrio del cuerpo, llegando así al restablecimiento global de la salud.

#### Flores de Bach

Durante los años 30 el Dr. Edward Bach, médico y bacteriólogo inglés, reunió y elaboró estas esencias por cocción o maceración en agua de las flores de plantas, arbustos y árboles silvestres.

El tratamiento con Flores de Bach busca tratar la causa real del padecimiento físico, tratando no sólo los síntomas, sino también las emociones y el tipo de personalidad. Considerando a la persona en todos sus aspectos, el tratamiento con Flores de Bach sana física y emocionalmente desde el origen.

#### Liberación Somato-emocional

Con los años vamos asumiendo como normales molestias, deterioro y disfunciones en nuestro cuerpo. En realidad lo que está pasando es que los tejidos, vísceras, etc. se han ido adaptando, uno tras otro, a lo que en nuestra especialidad llamamos "quistes energéticos", llegando un momento en que ya no pueden seguir haciéndolo ni absorber nuevas experiencias sin "quejarse".

Gracias a la Liberación Somato-Emocional podemos ayudarte a liberar y resolver, total o parcialmente, vivencias emocional, mental o físicamente traumáticas (a veces escondidas por nuestra mente) del pasado, así como los residuos energéticos de las mismas.

#### Reiki

El Reiki es una terapia energética que actúa a nivel físico, mental y emocional. Reiki significa Energía Vital Universal y se refiere a la energía primigenia de donde derivan todas las demás, que forman el Universo según sus estados de vibración.

El terapeuta, tras recibir las iniciaciones, está capacitado para canalizar esa energía primaria hacia el cuerpo del paciente equilibrando el sistema de chakras, potenciando los mecanismos de autocuración y reestableciendo el bienestar del receptor de forma global.

#### Quiromasaje

Descontracturante, drenante, circulatorio, relajante, digitopuntura, puntos gatillo y elongación muscular, entre otras. Combinando diferentes técnicas, el Quiromasaje permite al terapeuta adaptar el tratamiento a las necesidades del paciente.

El Quiromasaje puede ser un tratamiento en sí mismo y además combinarse con Reiki, Flores de Bach, trabajo miofascial o diálogo celular para mejorar así los resultados de cada sesión y acelerar los procesos de curación.

## CON EL CONJUNTO DE ESTAS TERAPIAS HEMOS OBTENIDO RESULTADOS SATISFACTORIOS EN:

- 7. Problemas del aparato musculoesquelético: contracturas, esguinces, lesiones articulares, accidentes, fracturas, impactos, síndrome de la Articulación Temporomandibular (ATM).
- 8. **Desequilibrios del sistema inmune:** alergias, intolerancias alimentarias, dermatitis, etc.
- 9. Desordenes del sistema nervioso, dolores musculares y/o reflejos: migrañas, cefaleas, desequilibrios motores y de coordinación, etc.
- 10. Enfermedades recurrentes o crónicas, procesos fisiológicos interrumpidos (por ej. embarazos) y síntomas sin origen o diagnóstico claro
- 11. **Trastornos psicológicos:** adicciones, estados de depresión, miedos y fobias, trastornos del aprendizaje, tristeza, bloqueo, alteraciones del carácter, etc.
- 12. **Situaciones emocionales difíciles**: duelo, conflictos de pareja y sexuales, exámenes, pánico escénico, soledad, etc.
- 1.Patologías que aparecen después de un trauma emocional (muerte familiar, rupturas, traumas infantiles, etc.) y antiguos traumas emocionales o físicos (shocks, rupturas, cicatrices, lesiones que no sanan, etc.)

## YOGAEL – Centro de kundalini yoga, artes y terapias en Aluche

## LUIS FELIPE GONZÁLEZ -CODIRECTOR





c/ Los Yébenes, 221, bajo, (Aluche) – MADRID Telf. 676 02 88 68 – 644 438 803 – 687 387 045

> Web: www.yogael.net E-mail: yogael108@gmail.com

#### Centro dirigido por RAQUEL BAENA y LUIS FELIPE GONZÁLEZ

Nuestro centro, situado en Aluche y Carabanchel, está principalmente enfocado a promover el bienestar físico, mental y espiritual, mediante las técnicas del yoga, pero también lleva a cabo otras actividades como, Danza Luz, Meditación, Yoga para niños, Tai-chi, Yoga para embarazadas, Shiatsu, Reiki y Masajes.

YOGAEL es un proyecto conjunto entre Raquel Baena y Luis Felipe González, que arrancó en el año 2007, a través del cual hemos podido plasmar de forma práctica nuestras respectivas inquietudes en el campo del crecimiento y la salud holística de la persona.

Los profesionales que servimos en Yogael tenemos entre 10 y 20 años de experiencia, gozando de la confianza de centenares de personas que han compartido con nosotros momentos importantes de su vida, de lo cual nos sentimos totalmente orgullosos y satisfechos, y que es además, un aliciente continuo para seguir en este viaje de superación y de búsqueda de una vida mejor, más armónica y feliz.

#### SECRETOS PARA UNA SALUD SUPERIOR

El Ser Humano es mucho más grande y poderoso de lo que nuestra cultura y educación nos permiten entender.

Sus mayores tesoros, entre los que se incluye la llave de la propia salud, se encuentran dentro de cada uno. Así, aprendiendo a utilizar nuestra mente y nuestro cuerpo mediante las distintas técnicas que tenemos a nuestra disposición, ya sean de carácter físico, mental, energético o espiritual, podemos conocer, desarrollar y potenciar estas capacidades que poseemos, ganando una asombrosa capacidad de gobernar nuestra propia salud y acercándonos así, a nuestra verdadera dimensión. Una dimensión que trasciende a la superficialidad en la que hemos sido acostumbrados. Una dimensión que armoniza y nos conecta con el Universo. Una dimensión en la que la salud es nuestro estado natural.

Un estilo de vida más equilibrado y armónico, la práctica habitual del yoga, la utilización de técnicas naturales como el Reiki, las flores de Bach, técnicas vibracionales, técnicas físicas como la osteopatía, y prácticas que permitan elevar nuestra espiritualidad, constituyen prácticamente una garantía de mejora de nuestro bienestar y el camino hacia una salud superior.

# YOGAEL - Centro de kundalini yoga, artes y terapias en Aluche

Nuestro centro es un espacio al servicio de toda aquella persona que necesite ayuda a nivel físico, mental, emocional y/o espiritual, así como de quienes quieren desarrollar cualquiera de estos aspectos.

Para quienes piensan que el dinero es sólo un medio más de intercambio, ofrecemos la posibilidad del pago con trabajo, estando abiertos a otras posibilidades de intercambio siempre enriquecedor.

La filosofía de nuestro centro parte de la base de que en el ser humano converge su naturaleza física, energética, mental y espiritual, por lo que su crecimiento armónico debe contemplarse desde una perspectiva holística que tenga en cuenta, de forma equilibrada, todos estos aspectos. Y es por eso que, partiendo del yoga como técnica principal, contemplamos también la utilización de otras técnicas que pueden ampliar su campo de acción, y ayudar a conseguir este equilibrio armónico y holístico que buscamos.

El Kundalini yoga es un yoga milenario, más ancestral de lo que la propia historia es capaz de recordar, que gracias a haber permanecido oculto hasta hace relativamente pocos años, ha conservado su estructura y filosofía intactas. Considera al cuerpo, la mente y el espíritu como aspectos del ser humano en íntima conexión, por lo que en una misma clase se trabaja sobre todos ellos.

Posee un profundo conocimiento de la energía y una enorme precisión para movilizarla. A través de un inmenso trabajo con la respiración, las angulaciones y el movimiento, se provoca una transformación notable en los practicantes en un intervalo de tiempo relativamente corto. El sistema nervioso se fortalece, la energía y la resistencia aumentan, y una sensación de paz interior aparece y se dueña de la persona. Por todo ello, sus beneficios pueden llegar a ser terapéuticos, siendo cada vez más recomendado por médicos y profesionales de la salud.

Las clases de Kundalini yoga se pueden extender también de forma específica a embarazadas y niños, adaptando su práctica y duración a cada grupo específico.

Un aspecto muy importante del yoga es la respiración y la relajación. Mediante su práctica se logra un entrenamiento que hace que la persona vaya asimilando de forma natural unos automatismos que son muy beneficiosos para afrontar los efectos del estrés, especialmente la ansiedad, y prevenir problemas de tipo emocional. Al mismo tiempo, la respiración es una Gran Llave que permite liberarse con plena consciencia de los automatismos no deseables. Su práctica asidua

permite acceder con consciencia, poder, comprensión y amor a cualquier parte de nuestro cuerpo, mente y aura; permite trascender cualquier cosa, incluida nuestra propia personalidad.

Dentro del campo emocional, pueden ser útiles también las esencias florales, tales como las flores de Bach o de Sirio, que se utilizan para terapias vibracionales; es decir, terapias en las cuales no hay un principio químico activo que genere una acción sanadora, sino que funcionan gracias a una frecuencia energética concreta que sintoniza con las frecuencias energéticas del ser humano, equilibrando o restaurando esa frecuencia energética perdida, dañada o distorsionada, y que puede ser responsable de disfunciones psíquicas y/o físicas; de ahí que una esencia floral (cuya técnica se está aplicando ya en algunos hospitales de forma complementaria), pueda ayudar a restablecer disfunciones psíquicas u orgánicas. No obstante, sus principales beneficios se observan en el área emocional, pudiendo, gracias a los diferentes tipos de flores y a sus posibles combinaciones, personalizarlas para cada tipo de persona y necesidad.

Las esencias florales son preparados vibracionales que conservan la cualidad energética de una flor determinada. Constituyen profundos medios de transformación de los seres humanos, al permitirnos incorporar cualidades armónicas a nuestro ser, que se convierten en facilitadores de nuestro crecimiento personal integral, aunque no hay que perder de vista el detalle: facilitadores de un crecimiento que por otra parte, debemos elaborar de forma consciente y a través de nuestro esfuerzo.

Otra técnica que trabajamos en nuestro centro es la osteopatía. A pesar de su engañoso nombre, es una disciplina que atiende la biomecánica de todo el cuerpo humano, desde el sistema musculoesquelético hasta las meninges que envuelven el sistema nervioso central, pasando por la mecánica visceral. Por lo tanto no trata solamente *los huesos*, como su nombre nos inclina a creer.

Por tanto, la osteopatía es muy útil en todas las patologías cuyo origen es mecánico o que tienen un componente mecánico, ya sean a nivel muscular, articular, digestivo, respiratorio, circulatorio, genital,

urinario o nervioso. No obstante este componente mecánico y la sabia utilización de maniobras específicas por parte del osteópata, la osteopatía requiere la colaboración y la actitud positiva de la persona para obtener los mejores resultados.

Una técnica poco conocida que también trabajamos en Yogael son los Códigos Solares, que son un conjunto de técnicas de sanación y elevación del sistema electromagnético del ser humano a frecuencias más elevadas. Es una técnica que entra dentro de la esfera de técnicas energéticas y cuánticas que se están empleando de forma cada vez más frecuente en la sanación

Este conjunto de técnicas incluye unas fórmulas quánticas y es una forma de facilitar el paso de la tercera dimensión a la quinta dimensión. O dicho de otro modo, se trataría de traer a esta dimensión (la tercera) energías curativas de la cuarta y quinta dimensión.

El proceso sanador parte de las partículas más pequeñas que componen nuestro ser: los quantums, que son el material básico a partir del cual está hecho el Universo; son partículas subatómicas. Los quantums activan códigos solares en nuestro cuerpo y en nuestro campo magnético. Los códigos se trabajan primero en los chacras, en nuestro campo electromagnético y. posteriormente, por resonancia, afectan al cuerpo emocional y al físico.

Otras actividades que también realizamos de forma periódica en nuestro centro son las Constelaciones Familiares, el Sat Nam Rasayan y la Meditación, que completan las distintas acciones prácticas que se pueden realizar en nuestro centro para conseguir un mayor bienestar interno y externo.

En Yogael estamos siempre abiertos a utilizar nuevas técnicas, pero no comenzamos a trabajar con ellas hasta haber tenido una profunda comprensión de las mismas. Por otro lado, consideramos muy importante encontrar la/s técnica/s más apropiada/s para cada persona.