

ENFOQUE HOLÍSTICO EN ESTILOS DE VIDA **SALUDABLES**



*TEJEDORES DE
HABITOS SANADORES*



Grupo De Investigación En
Atención Primaria Y Prevención De La Salud

**Una Publicación del Centro Seccional de
Investigaciones y el Centro de Publicaciones de la
Universidad Libre Seccional Cali**

Directivos Nacionales

Presidente Nacional ... Francisco Sierra Reyes
Vicepresidente ... Julio Roberto García Hoyos
Rector Nacional ... Victor Hernando Alvarado Ardila
Censor Nacional ... Edgar Ernesto Sandoval Moreno
Secretario General ... Pablo Emilio Cruz Samboní

Directivos Seccionales

Delegado del presidente ... Esperanza Pinillos Saavedra
Rector Seccional ... Jaime Gutierrez Grisales
Secretario Seccional ... Hermes Gómez Pineda
Sensor ... Pedro José Higuera
Síndico ... Felix Antonio Quintian Burgos
Director Seccional Investigaciones ... Arnaldo Ríos

Grupo de Investigación

Atención Primaria y Prevención de la Salud
Universidad Libre Seccional Cali
Directora Amparo Vesga Sánchez

Grupo Asesor

Gustavo Marín Arboleda
Arnaldo Ríos Alvarado
Elizabeth Rivera
Olga Lucía Gómez

Comité Editorial

Jaime Gutierrez Grisales, Arnaldo Ríos, José
Manuel Ramirez, Amparo Vesga Sanchez.

Diseño

Diagramación: Maria Fernanda Rincón
Corrección de estilo: Michel Zabala
Ilustraciones: Carlos Cuenca

Departamento de Publicaciones

María Fernanda Jaramillo Gonzalez Directora

TEJIENDO LAS
ANDADURAS
DE LA **RED**

Enfoque Holístico en estilos de vida saludables

*TEJEDORES DE
HABITOS SANADORES*





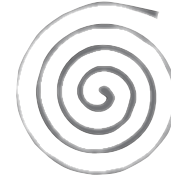
Agradecimientos

A los que vivieron y sintieron todas y cada una de las sesiones de los talleres, a los que aplicaron en sus vidas, las de sus familias y las de su comunidad las experiencias vividas.

A los que están tejiendo la red sembrando hábitos sanadores, recuperando los saberes ancestrales como un legado de la humanidad.

Momento1

Marco Conceptual



Contenido

APROXIMACIONES A LO HOLISTICO _____	6
Tejiendo Hábitos Saludables _____	11
¿De Dónde Surge El Proyecto? _____	13

*“Como empezar por el principio
si las cosas ocurren antes de ocurrir.”*

Clarice Lispector

APROXIMACIONES A LO HOLÍSTICO

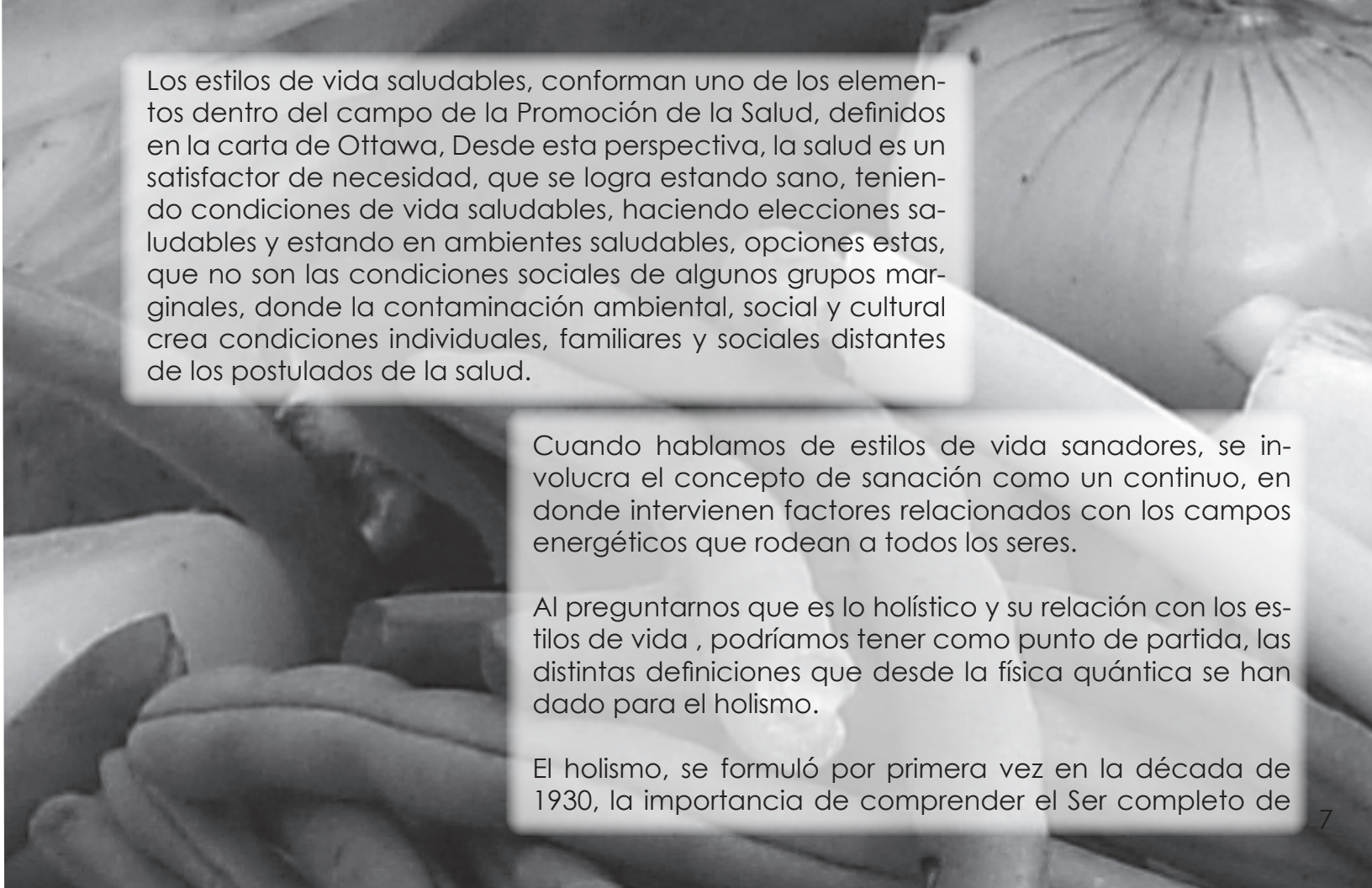


“Tenemos que escuchar al niño que fuimos un día y que todavía existe dentro de nosotros. Ese niño entiende de momentos mágicos. Podemos reprimir su llanto, pero no podemos acallar su voz. Si no perdemos el contacto con ese niño, no perderemos el contacto con la vida”.

Cohelo

La Organización Panamericana de la Salud, ha definido los Estilos de Vida Saludables, como: “la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer; es la hora de levantarnos, la hora en que descansamos, el tipo de alimentos que consumimos, la clase de actividad física que practicamos, la forma de relacionarnos con los demás, y la actitud que asumimos frente a los problemas, todo esto hace que tengamos o no, un estilo de vida saludable”.

Este enfoque resalta la importancia que tiene cada ser humano, en las opciones que elige para el cuidado de su propia salud, reconociendo que estas opciones, están delimitadas por el entorno físico, social, cultural, ambiental y económico que rodean a cada persona y a su núcleo familiar.

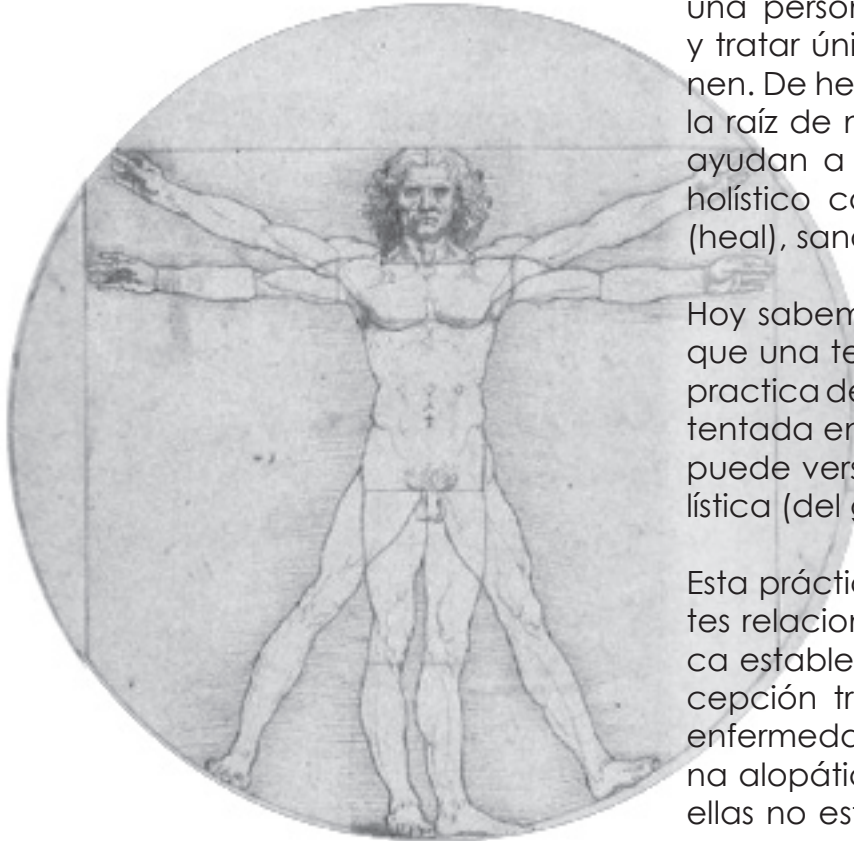


Los estilos de vida saludables, conforman uno de los elementos dentro del campo de la Promoción de la Salud, definidos en la carta de Ottawa, Desde esta perspectiva, la salud es un satisfactor de necesidad, que se logra estando sano, teniendo condiciones de vida saludables, haciendo elecciones saludables y estando en ambientes saludables, opciones estas, que no son las condiciones sociales de algunos grupos marginales, donde la contaminación ambiental, social y cultural crea condiciones individuales, familiares y sociales distantes de los postulados de la salud.

Cuando hablamos de estilos de vida sanadores, se involucra el concepto de sanación como un continuo, en donde intervienen factores relacionados con los campos energéticos que rodean a todos los seres.

Al preguntarnos que es lo holístico y su relación con los estilos de vida , podríamos tener como punto de partida, las distintas definiciones que desde la física cuántica se han dado para el holismo.

El holismo, se formuló por primera vez en la década de 1930, la importancia de comprender el Ser completo de



una persona en lugar de desglosar, estudiar y tratar únicamente las partes que lo componen. De hecho, el "hol" de Holística también es la raíz de muchas otras palabras inglesas que ayudan a definir las tendencias del cuidado holístico como son: completo (whole), curar (heal), sanar (hale) y divinidad (holy).

Hoy sabemos que el enfoque holístico es más que una teoría filosófica, se constituye en una práctica demostrada por la física moderna, sustentada en el concepto de que ninguna cosa puede verse como separada de un todo. Holística (del griego "holos" significa totalidad).

Esta práctica se expresa en diferentes corrientes relacionadas con la Salud. La visión holística establece una gran diferencia con la concepción tradicional para el abordaje de las enfermedades, que la distinguen de la medicina alopática, entendiendo que las causas de ellas no están solamente en lo orgánico (sig-

nos y síntomas) sino que lo psicológico, lo afectivo y lo ambiental son aspectos que influyen sobre lo orgánico generando los desequilibrios de la salud en las personas y sus grupos familiares.



La Holística plantea igualmente que la salud no es solo la ausencia de enfermedad. Estar sano es tener el apropiado equilibrio entre lo físico, lo mental y lo espiritual, si alguna de estas dimensiones del ser humano falla, no estamos sanos, así no presentemos ningún dolor o molestia física.



Esta comprobado además que los afectos, los sentimientos y el pensamiento tienen vínculos sobre el sistema inmunológico, los sistemas orgánicos y cada uno de los órganos mismos, demostrando que la calidad de la vida afectiva influye directamente en la salud.

Con esta cartilla *Enfoque Holístico en estilos de vida saludable* se recuperan los saberes que se remontan desde los orígenes de la sabiduría ancestral en los denominados templos de la salud o casas de la vida, pasando por los conocimientos de las culturas orientales milenarias, y de los aborígenes de las regiones andinas, donde el respeto por la naturaleza en todas sus manifestaciones, ha enseñado a la humanidad dejando así, un legado que se ha perpetuado por siglos.

La cartilla integra los elementos fundamentales incorporados en los conceptos cuerpo-mente-espíritu, utilizando para ello, herramientas pedagógicas que se tejen en sesiones prácticas, incluyendo en cada una de ellas, ejercicios que aplicados a la vida diaria y la cotidianidad, contribuyen a cuidar y transformar la vida de nosotros mismos, de nuestro entorno familiar, social y comunitario.

Se trata de aplicar las antiguas prácticas que otras culturas han usado por siglos para sanar y transformar su mundo. Se ha demostrado que muchas prácticas de cuerpo-mente-espíritu, tienen un impacto beneficioso al promover descargas de energía bloqueada permitiendo el regreso al equilibrio y la plenitud personal. Estas prácticas promueven el desbloqueo energético, el despertar de la conciencia corporal, alimentando y equilibrando el sistema de energía de las personas y su comunidad.





TEJIENDO HABITOS SALUDABLES



Para empezar a hablar de salud, debemos descubrirnos como seres naturales, partiendo de esta mirada, encontramos un espacio de humanización donde se siembra un territorio para el Ser. Al reconocernos en lo elemental somos agua, somos aire, somos tierra, somos fuego, podemos decir ahora somos vida.

Si queremos explorar modos de vida saludable, debemos buscarlos primero en nosotros mismos, para luego encontrarlos con los otros, y proyectarlos en la cotidianidad; trenzando el espacio de la común-unidad, se gesta un tejido a muchas manos, cada tejedor es una puntada que va conformando la red de los tejedores de prácticas saludables.

Reconocernos como tejedores implica ubicar que es lo que estamos tejiendo, cual es el hilo que estamos usando, con que lo estamos te-

“En la manera del Ser, el conocimiento (...) es conocer más profundamente. En el modo del tener consiste en tener más conocimientos”

Erich Fromm

jiendo, que tipo de tejido esta enlazando la red, implica también determinar el propósito que sostiene el tejido.

Este propósito se hace tangible si entendemos la salud como un evento armónico vital, el material que nos permite tejer, es el hilo del conocimiento tradicional sustentado en la enseñanza de las distintas culturas, que durante siglos se han dedicado al estudio y aplicación de conocimientos para lograr el equilibrio del Ser en relación con su entorno vital.

El conocimiento de las diversas relaciones naturales, es el hilo que permite tejer los conocimientos ancestrales, con las prácticas saludables adquiridas durante las distintas sesiones de trabajo, estas andaduras pedagógicas, aportan diversas enseñanzas, algunas tangibles, otras son hilos invisibles que sostienen la urdimbre de la red.



El tejido es la forma en que la comunidad se encuentra y se reconstruye actualizando los hábitos saludables, dando cuenta de la armonización física y vital que se expresa en la conformación de estilos de vida, que reconocen la relación armónica con el medio natural.

Esta cartilla es una invitación a acercarnos a distintas prácticas naturales, que estimulan la conciencia del Ser, es una invitación a sentir el cuerpo, a percibir sus altibajos, a entender la relación armónica de la gente con su entorno, para crear mantener y compartir Hábitos de vida Saludable.



¿De donde surge el proyecto?

La Organización Mundial de la Salud en su Resolución EB6. R4 – 1,978 - OMS afirmó que la medicina tradicional ayudaría a alcanzar la meta de salud para todos en el año 2.000. Hoy tenemos que decir que la salud para todos en el siglo XXI depende mucho de que recuperemos las medicinas y saberes tradicionales.

Nos encontramos frente a nuevos paradigmas relacionados con la física cuántica, que explican nuestras conexiones cuerpo-mente-espíritu, desde los campos energéticos, que abren el camino para una nueva perspectiva de la salud, la enfermedad y la sanación.

La Salud natural tiene como bases los siguientes principios:

1) Principio fisioterapéutico, mediante el cual se valora que la salud la mantiene el cuerpo, con sus propios sistemas y que en la superación de la enfermedad, son estos sistemas los que se ponen en marcha, tendiendo casi siempre a la curación y reequilibrio de los mismos, ciencias actuales como la inmunología, la microbiología y la teoría general de sistemas apoyan este principio.

2) Las terapias naturales han sido utilizadas desde épocas milenarias en el campo de la prevención de enfermedades estas se ubican en el campo de la salud preventiva, su aplicación ha dado lugar a técnicas reconocidas y probadas por su eficacia terapéutica, como son: Fitoterapia, Balneología, Climatología, Helioterapia, Geoterapia, Termoterapia, Hidroterapia, Dietoterapia, técnicas manuales de movilización, masaje terapéutico, educación para la salud y modificación de hábitos.

Este reconocimiento evidencia la necesidad de contar con elementos básicos y sencillos puestos al alcance de grupos organizados para fundamentar practicas naturales, que promuevan la salud desde el auto cuidado , dando elementos a los seres humanos para mantener una salud con escasa o nula ayuda de medicamentos.

Al mismo tiempo, diversas experiencias de grupos de salud popular en América Latina y en la región del Caribe, han mostrado modelos transformadores en poblaciones expuestas a traumas posteriores a situaciones de guerra y violencia, donde los enfoques de aplicación de técnicas milenarias relacionadas con la salud holística, han contribuido a la disminución del estrés y al mantenimiento de la salud.



Momento2

Principios y Fundamentos



Contenido

FUNDAMENTACIÓN DE LAS PRÁCTICAS HOLÍSTICAS	16
¿Qué prácticas saludables incluye el proyecto?	18
¿Que es un estilo de vida sanador?	20
Prácticas naturales que generan	
hábitos saludables	21
Descripción de algunas prácticas holísticas	25

*“Como es arriba es abajo,
como es en lo grande
es en lo pequeño.
El todo esta en el todo”*

FUNDAMENTACION de las PARCTICAS HOLISTICAS

La Visión de un mundo fragmentado o atomizado ha prevalecido en nuestra formación, somos así producto de una sociedad que ha visto al ser humano por partes. Holística proviene del verbo HOLOS que significa todo, integro; las tradiciones ancestrales explican este concepto, cuando nos muestran que el todo se encuentra en todas las partes y que el microcosmos, reproduce el macrocosmos.



Todos los eventos que suceden en el universo, están relacionados en armonía y con sinergia, el ejemplo de que en una gota de agua del mar esta contenido el mar es muy grafico para comprender este concepto. El abordaje holístico plantea la necesidad de construir puentes entre todas las fronteras del conocimiento, para evitar las fragmentaciones y polarizaciones que nos han dividido generando conflictos y sufrimientos que conducen en el plano individual a tensiones y molestias y en el plano colectivo a guerras y agresiones.

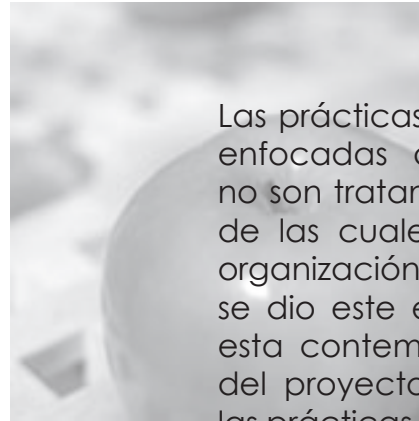
En la agricultura, se esta imponiendo poco a poco una mirada que hace conciencia del uso indiscriminado de los fertilizantes y plaguicidas o pesticidas químicos que producen mutaciones o cambios genéticos con daños en nuestro organismo, la mirada holística apunta hacia el reencuentro de los saberes de los campesinos, quienes

a través de su contacto directo con la naturaleza, están en condiciones de observarla, sintiendo el viento, los cambios de la luna, el sol, el clima, el vuelo de las aves, como señales para la siembra, el cultivo, la recolección y el respeto a las señales del campo.

El abordaje de lo holístico, requiere ser apoyado por las distintas manifestaciones del arte, expresiones como la pintura, la poesía, la música, la danza, ayudan a despertar en el espíritu humano, el sentido de lo sagrado, revivir los caminos que nos hacen mas humanos, mas amables, mas sensibles en la dimensión del ser.



¿Qué prácticas saludables incluye el proyecto?



Las prácticas de auto cuidado de la salud, enfocadas al componente pedagógico, no son tratamientos ni terapias, ni consultas de las cuales no se hace responsable la organización del proyecto, por cuanto no se dio este enfoque a la capacitación, ni esta contemplado dentro de los objetivos del proyecto. Es importante recordar que las prácticas como consulta o terapia, están dadas por profesionales de la salud y están siendo actualmente reglamentadas por el Ministerio de la Protección Social a través del proyecto de ley 106 de 2004.

*“Decir es hacer cuando se dice a tiempo;
La mejor forma de decir es hacer...”
J.M.*



erra, sol, aire, movimiento, respiración, masaje. Prácticas Saludables, agua, tierra, sol.

El componente pedagógico orientado por profesionales de la salud, ha demostrado ser altamente efectivo, buscando que las personas se involucren en el proceso del cuidado de su propia salud, tomando conciencia de la realización de prácticas de auto cuidado que contribuyen a la prevención de enfermedades y al mantenimiento de la salud.

¿Que es un estilo de vida sanador?

Sanar es un proceso, es un continuo que no se agota o termina en la adquisición de un hábito ya que elegir un estilo de vida sanador implica recorrer un camino a partir de los valores, creencias, percepciones; las creencias son los principios que guían nuestros actos, determinando como nos vemos a nosotros mismos, como reaccionamos ante los demás, y el sentido que le damos a nuestras experiencias. Por valores entendemos lo que consideramos importante para nosotros, como el amor, la felicidad, la seguridad.

Elegir una opción de estilo de vida sanador parte del autoconocimiento, de vivenciar en nosotros mismos esa opción sanadora no solo desde el campo físico, sino desde las energías sutiles presentes en el universo, entendiendo nuestro cuerpo en una dimensión no solo física, sino mental, emocional y espiritual.

Prácticas

naturales que generan hábitos saludables

Prácticas naturales

“Cambiamos nuestros hábitos solo cuando creemos que hay buenas razones para hacerlo”

El tema de la adquisición de hábitos saludables ha sido trabajado por múltiples autores, organizaciones y grupos. Desde la Salud Pública, se ha considerado que la Promoción de la Salud y la Prevención de la Enfermedad, buscan mantener sana a la población, dando énfasis a los factores protectores como son el fomento de estilos de vida saludables. De todos es conocido, que los factores que determinan la salud son: una vivienda sana, un ambiente y entorno libre de riesgos, el empleo, el trabajo, la recreación, la educación, el vestido, la alimentación entre otros. Cuando hablamos de los estilos de vida saludables lo enfocamos en el cuidado que cada persona tiene de si mismo, de su familia, y de su entorno comunitario.

L

propuesta desde lo alternativo o de lo holístico, como complementario a lo que se viene haciendo en los servicios de salud, nos pone a pensar y a sentir la salud desde lógicas que parten del **despertar de la conciencia corporal**, para ser capaces de generar cambios en nuestro estilo de vida, hacia horizontes que vayan de lo saludable a lo sanador y de lo sanador a lo saludable, considerando en cada ser humano sus valores, sus creencias y su entorno cultural como factores determinantes.

Es algo que logramos recorriendo el camino del autoconocimiento, algunas veces fácil, otras veces esforzándonos, adquiriendo autonomía para elegir las opciones que nos ofrece la naturaleza en su entorno, y que se encuentran presentes en nosotros mismos, como es el aire a través de la respiración conciente, el masaje a través del toque de nuestras manos, la



agua, tierra, respiración, masaje. Prácticas Saludables, agua, tierra



meditación y la relajación a través de nuestra mente, el ejercicio y lenguaje corporal a través de nuestro cuerpo. Es utilizar diferentes métodos para restaurar o conservar la salud, que han sido utilizados durante muchos años por diferentes culturas, algunas de ellas complementadas por los avances científicos, conservando los principios de la sabiduría ancestral.

En este proceso con enfoque holístico, el ser humano se ve como una totalidad, regido por las leyes naturales en su relación con el universo, entendiendo a este ser humano como una sola unidad, donde interactúan varios cuerpos energéticos que van desde el físico, hasta el espiritual, pasando por la mente y las emociones.

Se considera el reconocimiento de la conciencia ecológica que implica una transformación de la forma como vemos el mundo, un cambio

en nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, percepciones y valores. Sanar es un proceso holístico de conexión con el universo, con la naturaleza, con nuestro entorno, con las personas que nos rodean, con nuestro núcleo familiar, con nuestra comunidad.



Las prácticas de salud alternativa no se basan en recetas sino en la adquisición de hábitos sanadores que les permiten a las personas tomar conciencia de su rutina diaria a partir del autoconocimiento, partiendo del mundo sensorial. (los sentidos, la percepción, la intuición, la imaginación) transformando su salud a partir de un proceso permanente donde se indaga, se investiga y se explora, descubriendo las señales que nos da el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu. A continuación se describen algunas prácticas de salud natural que se utilizan para generar estilos de vida sanadores:



Descripción de algunas prácticas holísticas

HABILIDADES	DESCRIPCIÓN
Comunicación efectiva	Es re-conocer nuestro ser, nuestra forma de ser, nuestras fortalezas, nuestros miedos, nuestros gustos, nuestros agrados y desagradados, nuestras tensiones. Indagando sobre quienes somos realmente.
Comunicación efectiva	Entendida como la capacidad de expresarnos, tanto en nuestro lenguaje verbal como en el lenguaje no verbal, lo que transmitimos con nuestros gestos, con nuestras miradas, con nuestras actitudes, con nuestro cuerpo. La comunicación tiene que ver con el contacto visual, el tono de la voz y la postura corporal. Saber expresar nuestros sentimientos y pensamientos.
Silencio	Momentos en que acallamos nuestra mente, nuestro lenguaje para escuchar los sonidos internos y externos. El lenguaje del silencio nos permite afirmar el autoconocimiento, centrar la atención, generar la auto observación y aprender.
La escucha	La escucha es la base de la verdadera comunicación, es una habilidad que nunca terminamos de aprender. Escuchar la sabiduría del cuerpo, es tener una presencia activa y atenta de uno mismo y de la otra persona. Es darle a alguien, un espacio seguro y cariñoso dentro de nosotros, para que comparta lo que pasa dentro de ella, haciendo a un lado nuestros pre-juicios.
Conciencia de las emociones y los sentimientos	Sentidos prácticos que marcan lo que sentimos y lo que hacemos; el amor, el odio, la confianza, la inseguridad, los temores, los sueños, las ilusiones, las esperanzas, nuestras rabias, nuestra ternura. La conciencia nos permite aclarar el inconsciente dándonos cuenta de lo que esta ocurriendo dentro de nosotros.

La autoestima	Entendida como la percepción de cómo las personas demuestran su afecto e interés, saber que el cuerpo nos pertenece, reconocer emociones y sentimientos como el miedo y la tristeza
Las creencias y los valores	Entendidos como los principios que guían nuestros actos, determinan como nos vemos a nosotros mismos, como reaccionamos ante los demás, y el sentido que le damos a nuestras experiencias. Aquellas cosas que consideramos importantes para nosotros como el amor, la felicidad.
Los Campos de energía o centros energéticos	Son territorios dentro de nuestro cuerpo representados por puntos o canales por donde circula la energía o se bloquea. De acuerdo a la medicina oriental, cuando la energía fluye libremente y sin obstrucción a través de estos canales o centros de energía, la persona experimenta buena salud, equilibrio emocional, claridad mental y bienestar espiritual.
La Conciencia corporal	Darnos cuenta de nuestros movimientos, de nuestras posturas y su respuesta en cada momento que vivimos; es tener tiempo para ver, escuchar y sentir, nuestro cuerpo.
La respiración conciente	Considerada como la función más importante del cuerpo, porque de ella dependen las demás. Tiene dos momentos inhalación y exhalación; durante la inhalación entra energía fresca al cuerpo a los centros de energía para nutrir las células, los tejidos, y los órganos. <<Respirar es vivir y no hay vida sin respiración>>. El aliento es la fuente de la vida.
La Postura	El adoptar una postura correcta cuando se esta de pie, al caminar, cuando estamos sentados o acostados, tiene mucho que ver con nuestro estado de salud mas de lo que creemos. <<Nunca nos obliguemos a conseguir determinados movimientos o posiciones, es mucho mas importante fallarlos... y descubrir así lo que nuestro cuerpo no puede todavía realizar, lo que no se atreve a hacer, lo que ha olvidado>> T. Bertherat. El cuerpo tiene sus razones.

Momento 3 Tejiendo la Red



Contenido

INVESTIGUEMOS JUNTOS... _____	28
Características De Un Sanador Holístico _____	31
Relación Cuerpo- Mente _____	33
Los Campos De Energía _____	34
¿Cómo bloqueamos nuestra energía creativa? _____	37
¿Como son nuestros sistemas de defensa habituales? _____	39
Los Chacras _____	40

*“Busquemos como buscan los
que saben que han de encontrar,
encontremos como encuentran
los que saben que aún tiene que
buscar, porque esta escrito que el
hombre que llega a su termino no
hace más que empezar a buscar”*

San Agustín

INVESTIGUEMOS JUNTOS



Mira a menudo en tu interior,
Para evitar que, sin darte cuenta,
Puedas cometer errores”.

Indaguemos... Descubramos...
exploremos... investiguemos nuestros hábitos
despojados de todo condicionamiento.

De la filosofía oriental hemos aprendido que:
“Oímos lo que queremos oír y excluimos todo cuanto
nos perturba. Casi todos queremos continuar con
nuestros viejos hábitos, alterarlos para cambiar, implica
perturbarnos. Todo lo que queremos es una vida cómoda
sin demasiada reflexión, por eso, cuando escuchamos, en
realidad no escuchamos nada...”

Juntos vamos a investigar nuestra vida cotidiana, o sea comprendernos
a nosotros mismos, descubrir lo que realmente somos, comprender el
funcionamiento de nuestra mente, casi todos tenemos miedo de escuchar
profundamente, pero solo cuando los sonidos penetran a gran profundidad,
es posible un cambio...cambiando nuestra mente cambiamos nuestro cuerpo.

Cada uno de nosotros es el tejedor de su existencia, por esto estamos alerta y concientes de nosotros mismos, de nuestras palabras, de lo que decimos, de cómo lo decimos, de nuestros actos, de nuestros gustos y preferencias.

Los problemas de la sociedad actual, nos han llevado a los hábitos que hemos adquirido desde niños, relacionados con la alimentación, el sueño, el descanso, el consumo de alcohol, drogas, la poca relación con la naturaleza, el stress, la desesperanza, los miedos, la intolerancia, estos no pueden ser resueltos por especialistas, por los médicos, por los centros de salud o las instituciones que prestan servicios de salud, son resueltos por nosotros mismos.

Uno de los caminos que puede conducirnos a la adquisición de hábitos sanadores es partir del conocimiento de nosotros mismos. Observándonos a nosotros mismos, no calificando como bueno o malo, sino viéndonos para saber lo que realmente esta ocurriendo.



Observarnos sin condenarnos ni justificarnos, ser sensibles a la naturaleza, a las cosas que ocurren a nuestro alrededor, a las relaciones que tenemos con la gente, con sus ideas, no ser presos de los hábitos, sino de la flexibilidad y de la vigilancia de nuestras percepciones.



Darse cuenta: el darse cuenta es el primero y el mas importante paso a dar (si no admitimos que estamos mal, que algo no funciona bien, jamás daremos un solo paso para el camino hacia un trabajo centrado en lo holístico.

Características De Un Sanador Holístico

Es silencioso. El murmullo mental no perturba su mente. Experimenta en silencio lo que esta pasando ahora. No se doblega por la cadena de hablar consigo mismo; sobre el pasado, el presente o el futuro.

Esta centrado en el momento presente. Cuando estas con el, sientes que eres la única persona en el mundo. Su atención hacia ti es tan profunda que te sientes completamente aceptado y comprendido.

Forja el desapego. Busca en todo momento vivenciar lo que esta ocurriendo. Sabe que su paso por la experiencia es un camino que esta recorriendo.

Responde a lo que esta sucediendo en el momento presente, no trata de resolver las cosas con marcos de referencia fijos, sabe intuitivamente lo que "esta sucediendo".

Es Modesto en sus entornos físicos y en su actitud mental, reconociendo y preocupándose por sus necesidades con simplicidad y respeto.

Tiene un sentido de plenitud. No impone una imagen fragmentada del mundo.

No juzga lo que encuentra, no condena a los otros ni lo que hacen.

Es asequible, puede interactuar bien con personas de renombre o con gente común.

Se conecta fácilmente con su conciencia física, mental y energética.

Es de corazón abierto, se mueve con amor incondicional, caracterizado por el compromiso, la fuerza y el propósito.

Genera un flujo continuo de innovación en su proceso personal y en su trabajo, también en sus relaciones con los otros, no crea para demostrar su poder o éxito.

Tiene un compromiso real con lo que esta haciendo.

En su presencia se siente que su palabra y su acción están vestidos con la gracia del momento.

Relación Cuerpo- Mente

Actualmente se reconoce que la relación entre mente y cuerpo tiene influencia directa en muchos problemas de salud.

Cuando experimentamos un mal estado de ánimo o acontecimiento traumático o dramático, nos sentimos filtrados, faltos de energía y pronto sentimos un dolor de garganta o alguna otra molestia. Esto evidencia que el cuerpo, la mente y el campo energético están reaccionando a los cambios que acabamos de experimentar.

De esta manera el sistema inmunológico empieza a reaccionar, deprimiéndose o debilitándose; Los tratamientos Holísticos trabajan la persona como un TODO, tomando en cuenta el cuerpo, la psiquis, la mente y el cuerpo energético.

La armonía se sustenta en el servicio, la sabiduría, el conocimiento, el amor, el equilibrio.

Las principales causas de las enfermedades o desarmonía son: El Odio, La Avaricia, La Soberbia, El Egoísmo, La Crueldad, La Inestabilidad. También pueden generar enfermedades: Sentirse solo, el miedo, el desaliento, la desesperación, la incertidumbre, la falta de Interés o Sentido por la Vida, Hipersensibilidad, Ideas Negativas, Exceso de preocupación por problemas ajenos, Futuro sin aliciente, Desocupación.

Los Campos De Energía

El fenómeno del campo de energía que era una experiencia antigua, la redescubren los científicos. Por muchos años se ha observado y medido científicamente los campos de energía que hay alrededor de las plantas y los animales. En el último siglo, William Reich desarrolló el concepto de bioenergía o energía vital, "ergone" que permea el organismo entero.

Reich también descubrió que las actitudes y las experiencias emocionales, pueden producir en los músculos del cuerpo patrones que bloquean el libre flujo de energía. Leonard Ravitz demostró que los campos de energía humana, cambian según los diferentes estados emocionales y mentales.

Durante las últimas dos décadas, el psicólogo Roger Callahan ha trabajado en el campo de energía del pensamiento y la emoción como una manera de sanar los estados y las adicciones traumáticas. Se ha creado igualmente un nuevo campo de la sanación energética que está empezando a influir en la formación de los profesionales de la salud en el mundo occidental.

Sistemas como el toque sanador, el toque terapéutico, la medicina vibracional son algunos ejemplos de esto.

"La energía es la sustancia de la vida, el manantial incansable de posibilidad pura, que escala y ondula como en un gran baile cósmico"
Diarmuid o Murchu.

necesidad de desarrollar nuestra capacidad innata de percibir, explorando nuestro cuerpo al considerarlo como un campo energético capaz de autosanarse y sanar, al que hemos bloqueado de múltiples formas, siendo necesario que iniciemos un camino de autosanación a partir de un proceso de depuración interior o de limpieza.

El trabajar con la energía desbloquear, limpiar, nutrir y equilibrar es el punto de partida para varios sistemas de sanación en diferentes culturas y tradiciones.

La cultura china por ejemplo, por más de cinco mil años, ha reconocido la energía "chi" que circula por un sistema de sendas o meridianos que se conectan con los órganos internos y los tejidos. En la tradición yoga se usa la respiración y la postura para dar equilibrio a la energía vital del cuerpo. La cultura india desarrolló el sistema de chakras,

centros de energía en forma de ruedas que se abren o se cierran, dando paso a las energías de la vida.

Hagámonos algunas preguntas sobre los campos energéticos:

¿Qué es un campo energético?

¿Cómo puedo percibir este campo energético en mí?

¿Cómo puedo percibir este campo energético en los otros?

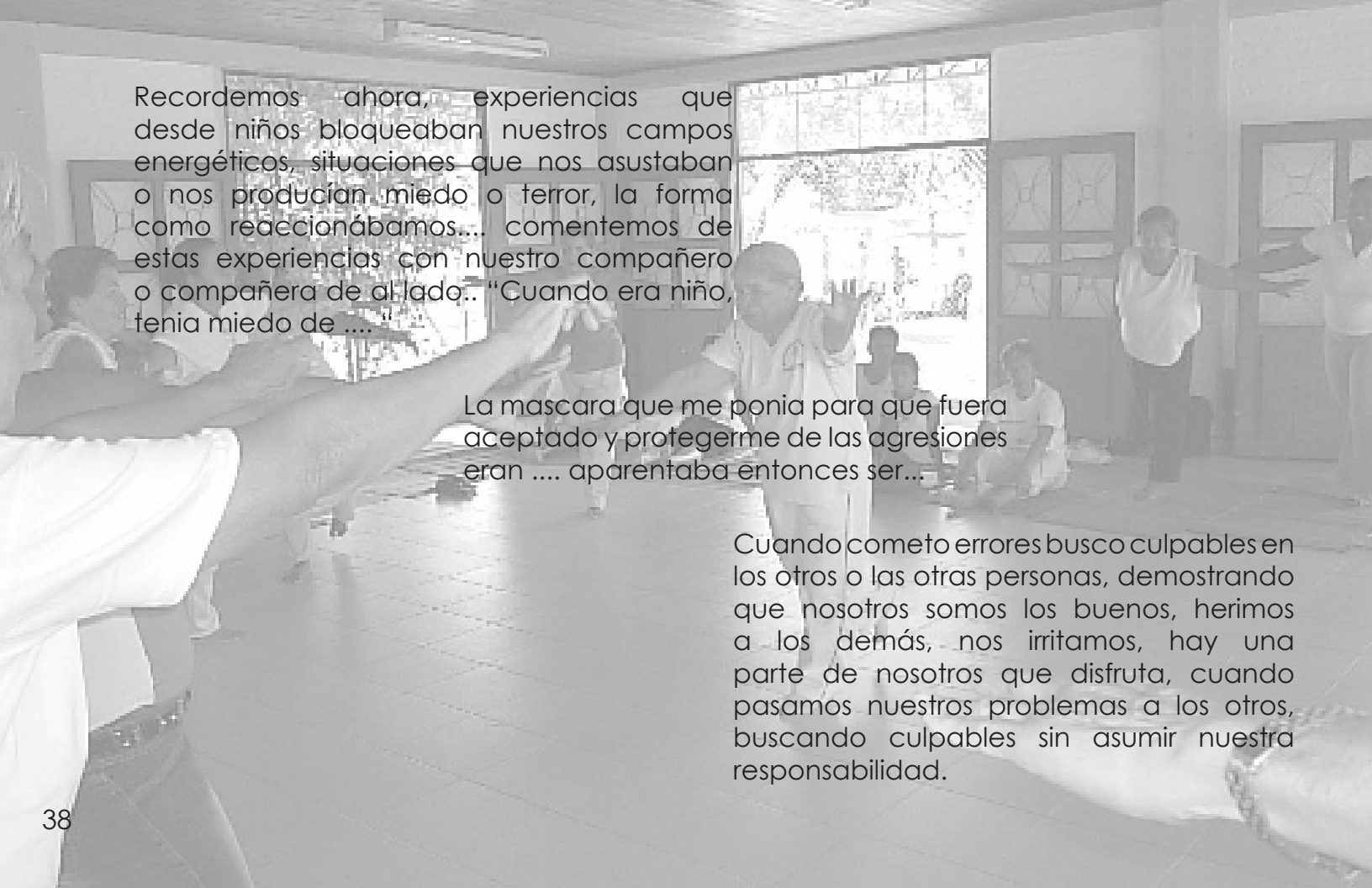
¿Qué principios científicos (Física Cuántica) sustentan el concepto de campos energéticos?

¿Cómo bloqueamos nuestra energía creativa?

Con que acciones o comportamientos relacionamos los bloqueos que tenemos en nuestro cuerpo-mente-energía

Cuando ponemos tensos nuestros musculos, para combatir nuestra angustia mental y emocional, como una forma de protegernos frente al dolor o a situaciones de stress, pagamos el precio de la vida y de nuestra salud, que se deteriora al detener el flujo de energía circulante, que queda acumulada en distintas partes del cuerpo se reflejan en dolores, tensiones, malestares o incomodidades.

Seguramente no somos concientes de esto, porque ya lo hemos incorporado como parte de nuestros hábitos cotidianos, encerrando nuestro núcleo interior, cerrando con ello, nuestra creatividad.



Recordemos ahora, experiencias que desde niños bloqueaban nuestros campos energéticos, situaciones que nos asustaban o nos producían miedo o terror, la forma como reaccionábamos... comentemos de estas experiencias con nuestro compañero o compañera de al lado.. “Cuando era niño, tenía miedo de”

La mascara que me ponía para que fuera aceptado y protegerme de las agresiones eran aparentaba entonces ser...

Cuando cometo errores busco culpables en los otros o las otras personas, demostrando que nosotros somos los buenos, herimos a los demás, nos irritamos, hay una parte de nosotros que disfruta, cuando pasamos nuestros problemas a los otros, buscando culpables sin asumir nuestra responsabilidad.

¿Como son nuestros sistemas de defensa habituales?

Al presentarse una situación estresante o que nos produce dolor, nos encerramos, perdiendo contacto con nuestras energías esenciales que nos dan la vida, nos defendemos continuamente, distorsionamos la realidad, nos aislamos, nos aburrirnos, no le encontramos sentido a la vida o perdemos nuestro contacto interior.

Podemos salir de este bloqueo energético, volviendo a conectarnos con nosotros mismos, limpiando y sanando nuestras heridas y todas las capas de dolor que envuelven nuestra esencia, a partir de reconocer quienes somos e identificando esas partes esenciales que están presentes en nosotros y que están olvidadas.

Los Chakras

La noción de chakra proviene de la tradición hindu, aunque a lo largo de la historia, diversas civilizaciones han tenido conciencia de centros energéticos corporales. Los antiguos egipcios, los sufis, los mayas, los incas entre otras civilizaciones, ya tenían conocimiento de estos focos magnéticos corporales que operan como un reflejo de las leyes naturales del cosmos y de la energía universal.

Todos poseemos siete vértices de energía ubicados en el cuerpo, desde el perineo hasta la zona del aura que se encuentra por encima de la coronilla. Cada uno de ellos se relaciona con distintos aspectos de nuestra vida y maneja una energía particular que transmite al resto del cuerpo físico, mental y espiritual.

Cada Chakra se asocia a partes y funciones concretas del cuerpo. El sistema de chakras tomado de la medicina ayurveda (conocimiento de la vida) expresa la unidad del universo, así como la del ser humano y da cuenta de la armonía que hay entre ambos

Efectos de cada Chakra

1

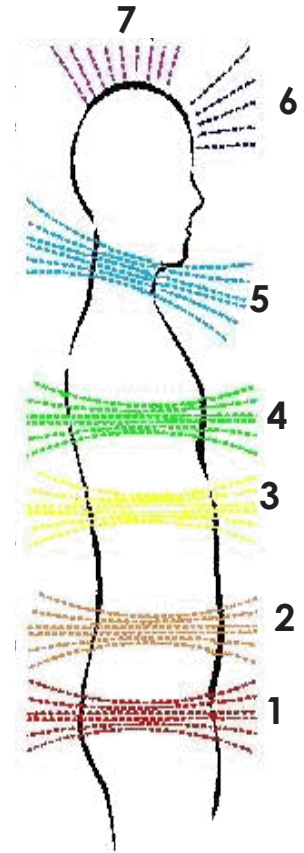
Relacionado con el instinto de la supervivencia, nuestras raíces y origen, el estar centrados "Con los pies en la tierra". Nos da seguridad, dinamismo, prosperidad.

2

Orientado a la autosatisfacción. relacionado con la sexualidad y las emociones. Conexión hacia otras personas a través del impulso vital y movimiento. Habilidad para aceptar el cambio.

3

Orientado hacia la Autodefinition. Chakra del Poder personal, amor, autonomía, metabolismo, efectividad, espontaneidad.





Orientado a la Auto aceptación. Relacionado con el Amor. ES la Unidad de la Mente y el Cuerpo. Sentimiento de Compasión, Sentido profundo de la Paz y Centralización.



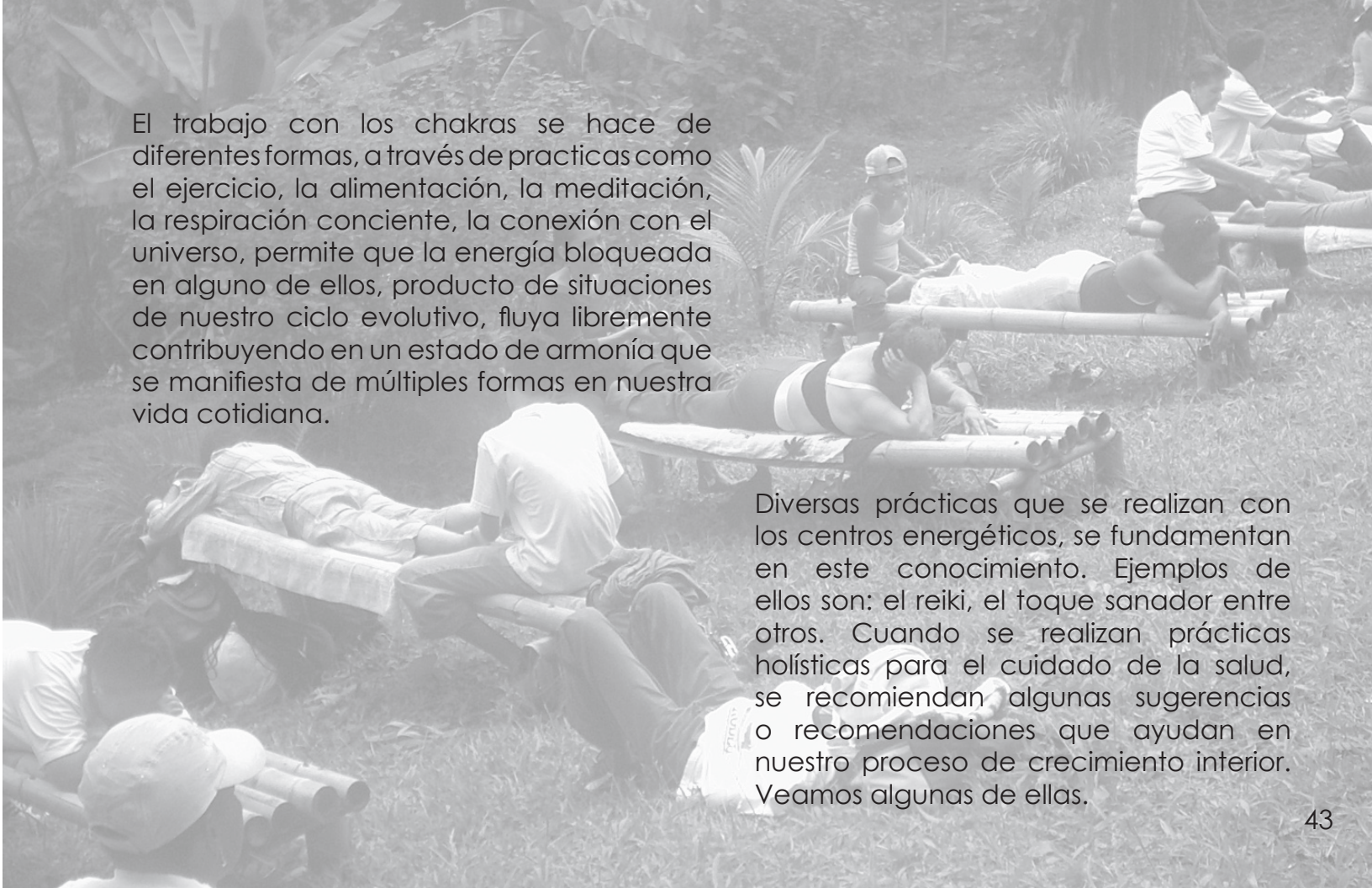
Orientado a la Auto expresión. Creatividad. Conocimiento. Vibración del Sonido.



Orientado a la Autorreflexión, Intuición. Ver con claridad. Abre nuestras facultades psíquicas.



Orientado al Auto conocimiento. Conexión con el Mundo del más allá, con lo Eterno. Nos trae conocimiento, sabiduría, conexión comprensiva, espiritual.

A black and white photograph showing a group of people in a natural, outdoor setting. Several individuals are lying on mats or blankets on the ground, while others are sitting or kneeling around them, appearing to be performing energy healing or massage. The scene is set in a lush, green environment with various plants and trees in the background. The overall atmosphere is peaceful and focused on well-being.

El trabajo con los chakras se hace de diferentes formas, a través de practicas como el ejercicio, la alimentación, la meditación, la respiración conciente, la conexión con el universo, permite que la energía bloqueada en alguno de ellos, producto de situaciones de nuestro ciclo evolutivo, fluya libremente contribuyendo en un estado de armonía que se manifiesta de múltiples formas en nuestra vida cotidiana.

Diversas prácticas que se realizan con los centros energéticos, se fundamentan en este conocimiento. Ejemplos de ellos son: el reiki, el toque sanador entre otros. Cuando se realizan prácticas holísticas para el cuidado de la salud, se recomiendan algunas sugerencias o recomendaciones que ayudan en nuestro proceso de crecimiento interior. Veamos algunas de ellas.

	CHAKRA	ELEMENTO	COLOR	GLADULA ENDOCRINA	EFEKTOS
1	BASE O RAIZ (Base de la columna)	Tierra	Rojo	Suprarrenales	Columna Vertebral. Riñones
2	SACRAL. Ubicado en el coxis.	Agua	Anaranjado	Gónadas	Sistema Reproductor Sist. Inmunológico
3	PLEXO SOLAR. Ubicado entre el ombligo y la boca del estomago.	Fuego	Amarillo	Páncreas	Estómago, Hígado, Vesícula, Baso Páncreas y Sistema Nervioso.
4	CORAZON	Aire	Verde	Timo	Corazón. Sist. Circulatorio. Pulmones Nervio Vago
5	GARGANTA	Eter	Azul	Tiroides	Garganta Oidos
6	CABEZA. Ubicado en el entrecejo		Índigo	Pineal	CABEZA. Cerebro Inferior. Ojo Izquierdo
7	CORONA		Violeta	Pituitaria	Cerebro Superior
			Blanco		Ojo Derecho

**SESIONES DE
TRABAJO HOLISTICO**



**Guías Prácticas
para trabajo
en grupo**

Contenido

¿Cómo preparamos los ambientes para realizar las sesiones de trabajo holístico?.....	47
¿Cómo preparamos los temas?.....	48
Pautas para trabajar con una perspectiva holística.....	49
Recomendaciones y Orientaciones.....	50
GUÍA No.1 Sentir	51
GUÍA No.2 Relajación.....	53
GUÍA No.3 Visualización.....	55
GUÍA No.4 Gimnasia Corporal.....	58
GUÍA No.5 Automasaje.....	61
GUÍA No.6 Hidroterapia.....	63
GUÍA No.7 Geoterapia.....	67
GUÍA No.8 Fitoterapia.....	69
GUÍA No.9 Plantas Aromáticas.....	76
GUÍA No.10 Nutrición.....	80
GUÍA No.11 Conciencia Corporal.....	86

¿Cómo preparamos los ambientes para realizar las sesiones de trabajo holístico?

Lo primero que se debe hacer es organizar qué tipo de actividades se van a realizar, cómo las vamos a hacer y los materiales que vamos a necesitar.

Expresión corporal: es importante saber acompañar lo que decimos con las manos, con la posición del cuerpo, así como también mirar a las personas del grupo (se pueden practicar distintas formas de enfrentarnos a los grupos).

Tener presente que los trabajos en grupo requieren considerar las opiniones y saberes de las otras personas. Saber que en cada grupo nos vamos a encontrar con personas que no están dispuestas a escuchar, que no creen en lo que se está planteando, que no desean tocar su cuerpo, ni permitirse que nadie toque su cuerpo, que están ansiosas o que simplemente están por curiosidad, con todas ellas debemos trabajar, tratando lentamente de vincularlas a los procesos sin enfrentarnos y ganando poco a poco un ambiente de confianza.

¿Cómo preparamos los temas?

Eschema de un taller exploratorio de salud holística:

Antes de una sesión grupal se plantea el tema (título), objetivos y unas actividades a realizar, durante este tiempo también se tiene que pensar en el espacio, hora, convocatoria (La mejor convocatoria es la que se realiza persona a persona, activando la relación de la palabra con el escucha) y por supuesto los materiales que se van a necesitar para el desarrollo de este.

Pautas para trabajar con una perspectiva holística

Organización del espacio: utilizar los elementos vistos durante las sesiones como: música, velas, aromas, esteras, entre otras cosas.

La importancia de empezar la sesión con un ejercicio de relajación, de respiración o alguna dinámica que implique mover el cuerpo para crear en el grupo una buena disposición a las actividades.

Ser recursivos, implica que no todo lo planeado se puede llevar a cabo, para esto hay que tener en cuenta la dinámica del grupo con el que se esta trabajando.

Si son varias personas las que van a trabajar con el grupo, hacer una división de las tareas a realizar, identificando para que es bueno cada uno, en qué tema, que conocimiento o prácticas poseo que puedo compartir con los otros. Recordar que las agendas son referentes de la planeación, estas estan sujetas a cambios acordes con las situaciones encontradas en los grupos.

Recomendaciones y Orientaciones

En el momento del masaje:

- Respetar los límites de la persona
- Tocar a la persona con respeto
- Pedirle permiso antes de tocarla
- Proveer un espacio seguro para la persona
- Respetar la confidencialidad de la persona
- Cuando usted da el masaje es importante que respire profundamente.
- Después de una sesión de masaje u otro trabajo corporal. Puede lavarse las manos, puede tocar una planta o tocar la tierra para arraigarse y descargar la energía que se produjo en el contacto con el otro.



GUÍA No.1

Sentir

Inicie la actividad creando un ambiente sanador. (Elija un sitio amplio, con poco ruido, preferiblemente donde se pueda caminar descalzo, si le es posible coloque música relajante o el sonido de la naturaleza).

Motive a los participantes a usar ropa cómoda, para sentarse en el suelo, sentir la tierra, desplazarse por varios lugares.

Forme un círculo con los participantes y haga una dinámica que permita acercarse y conocerse.

Formando parejas puede usar estos ejercicios de terminar frases:

- Mi felicidad es.....
- Cuando yo era niño(a).....
- Lo que mas disfruto es :



Recomiende a los participantes la importancia de: Soltar el cuerpo, aflojar las tensiones, no cruzar los brazos, estar presentes y permitirse sentir.

Haga prácticas de caminar rápido, rápido... lento... lento.

Caminar con la punta de los pies, caminar con los talones...
Caminar sintiendo la planta de los pies.

Explore como se sintieron, los dolores, las tensiones, las molestias...
Recomiende que el ejercicio se siga practicando en casa.

Obsérvese como caminan los participantes, el lado que más inclinan, la forma como se sientan, como se sientan, obsérvese la postura, y recomiende cuidar la espalda de posiciones que causen daño o dolores de columna.

Realice un dibujo de su pie, dibuje su mano, dibuje su columna. Pida a los participantes que para la siguiente sesión vengan con ropa cómoda, y traigan una toalla o estera.

A group of people are lying on mats on a tiled floor in a room with large windows. A man in a white shirt is standing in the center, facing the group. The room has wooden paneling and large windows with yellow sticky notes on them. The people are lying on their backs, some with their arms raised.

GUÍA No.2

Relajación

Imagine una bola grande en sus manos, póngale color, visualícela, recórrala con sus manos, siéntala, ahora juegue a tirarla a la persona que esta más lejos, ella a su vez a la que esta más cerca, de nuevo a la que esta más lejos, mas cerca... siga hasta que el grupo se compenetre.

Oriente al grupo para que busque cada uno un lugar cómodo para sentarse, (sobre la toalla o la estera) Pida que se sienten sobre los talones, estiren las manos lo más que puedan metiendo la cabeza entre ellas, a continuación de las siguientes indicaciones:Relajela columna,estirándola, sintiendo, ahora descanse en esta postura y dese vuelta para quedar acostado. Cierre los ojos y tense los dedos del pie izquierdo, afloje. Tensione las rodillas, afloje. Tensione los muslos, afloje. Tensione el abdomen, afloje. Tensione el pecho,

afloje. Tensione el cuello, afloje. Tensione los músculos de la cara, afloje. Tensione los brazos, afloje. Sienta su cuerpo relajado. Respire profundamente inhalando aire por la nariz, sosteniéndolo y exhalando lentamente por la boca.

Forme un círculo o varios círculos de acuerdo al número de participantes y sugiera que cierren los ojos. Pida que en esta postura permanezcan por cinco minutos, escuchando los sonidos externos, los ruidos internos, la respiración, los latidos del corazón ... Sintiendo.





GUÍA No.3

Visualización

Técnicas de visualización

Visualizar es vivir mentalmente auténticas escenas o acontecimientos que se han inducido voluntariamente.

Con las visualizaciones se verifica aquello de que una imagen vale más que mil palabras. De ahí la potencialidad e incidencia de los pensamientos sobre el mundo físico.

Cuatro pasos son necesarios para una correcta visualización:

- a) Elegir el objetivo
- b) Enfocar la imagen
- c) Vivificar la experiencia
- d) Permitir que la visualización trabaje.

Tenga en cuenta los siguientes consejos para un óptimo resultado terapéutico:

La calidad de la voz y el ritmo del guía deben ser lentos y tranquilos para permitir que se despliegue el proceso de visualización de la persona, debe considerarse el ambiente que rodea la visualización, una música suave ayuda a crear un ambiente sanador.

Respirar profundamente y estirar las diferentes partes del cuerpo, ayuda a la persona a conectarse y tranquilizarse.

Durante la visualización use todos los sentidos, oído, olfato, gusto, vista, y los mensajes interiores.

Para terminar siempre devuelva a la persona al tiempo y al momento presente, despídase del lugar

Para iniciar el ejercicio, es necesario buscar un lugar donde se sientan cómodos,

donde puedan acostarse libremente, donde tengan poca interrupción. Pueden ambientar el espacio con música suave, encender una vela y agregar algún aroma relajante. Luego se sientan en el suelo buscando una postura cómoda.

Cuando estén acostados, de las siguientes indicaciones: Relajase poco a poco y vaya realizando un viaje imaginario, imagine que esta caminando por un sendero, el lugar es muy tranquilo, puede escuchar alrededor los pájaros, observar los árboles y todo el colorido de la naturaleza, en lo alto de la montaña hay una cueva vaya acercándose a ella y vera al lado una hoguera, cada vez que se acerque vaya viendo claramente un hombre sabio que sale de la cueva poco a poco, ese hombre sabio se vera más claro con las llamas de la hoguera. Ahora pregúntele al hombre sabio algo importante para su vida, vea su

rostro, la expresión de su cara. Ese hombre sabio saca de un mochila un objeto como respuesta a la pregunta que usted le ha hecho, le entrega el objeto, usted lo toma entre sus manos, lo observa, ¿cómo es ese objeto?, tóquelo, huélalo, mírelo. ¿Ese objeto significa algo para usted? Despídase de ese hombre sabio, baje muy despacio la montaña hasta llegar al valle, luego observe al hombre sabio en la cima, poco a poco va a ir desapareciendo su imagen, despídase de él. Después se va a ir dando cuenta de su cuerpo, del lugar donde esta, siempre respirando, hasta que abra los ojos y se sienta.

Ahora sentado dibuje ese objeto que le entrego el hombre sabio y busque el significado que podría tener para usted en este momento aquí y ahora.





GUÍA No.4

Ejercicios

Se le propone a las personas actividades físicas en las cuales se les indique ejercicios suaves y lentos acompañados de la respiración y haciendo énfasis, sobre todo, en la importancia de sentir, de ser conscientes de cada movimiento que se realice. Tomar consciencia del cuerpo es abrirse a la totalidad del ser.

- Invitar al movimiento y la expresión a través del juego y utilizando palabras y frases alegóricas. En esta primera sesión los participantes caminan a diferentes velocidades y paran siguiendo las indicaciones del guía en varias ocasiones. Luego, llevar los brazos hacia arriba como si quisieran tocar el cielo con la punta de los dedos de las manos, realizar variantes, Ej. Primero un brazo luego el otro, ambos brazos, empujados, etc.

**Compartiendo
después del
movimiento:**

*¿Cómo se siente su
cuerpo después del
Movimiento?*

*¿Dónde sintió tensión,
molestia, recuerdos?*

*¿Cómo se siente
ahora?*

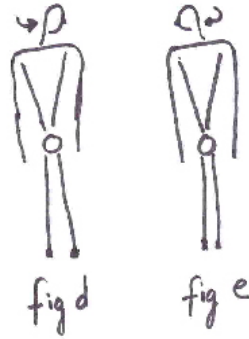
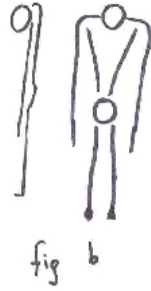
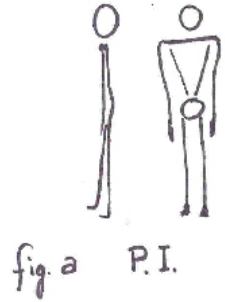
*¿Cuál movimiento le
ayuda más?*

- Los brazos a los lados, como abriendo las alas, como estuvieran volando, realizar variantes. Luego incluyendo gesto con la cara, invitar a realizar diferentes gestos. Sin hablar, saludar a quienes se encuentran durante el desplazamiento, quedarse como estatuas, realizar variantes. Cerrar la actividad llevándolos a la quietud y el silencio invitándolos a sentir y visualizar la respiración y las sensaciones, lo que sienten. Duración veinte minutos.

- En cada una de las actividades se debe tener presente no exigir perfección en los movimientos. Se trata de fluir y conectarse con los participantes y algo muy importante insistir en la importancia de sentir y tomar conciencia de cada movimiento.

- De pie, con los pies paralelos, punta de los dedos de los pies señalando al frente, brazos a lado y lado del cuerpo (posición inicial).

- Mover lentamente la cabeza; hacia abajo, hacia atrás, al lado derecho, al lado izquierdo, girando la cabeza a la derecha y luego a la izquierda.



- Bajar lentamente la cabeza, luego como enrollándose hundiendo el pecho luego el abdomen ir bajando, como si fuéramos a tocar el piso con los dedos de la mano, hasta que las palmas de las manos queden frente a las rodillas. El mismo movimiento anterior pero en esta ocasión las manos van un poco mas abajo.(Ver figura b)

- Realizar movimiento de compensación; cabeza lentamente hacia atrás, flexionar rodillas, dejando que las caderas vayan hacia atrás, el abdomen toca los muslos, el pecho toca los muslos, la cabeza regresa hacia delante y toca las rodillas, luego apretando caderas comienza el movimiento, igualmente lento, hacia arriba hasta quedar en la posición inicial.(Ver figura c)

- Recordar que ningún movimiento se debe forzar, solo hasta donde cada persona ogre llegar.



GUÍA No.5

Automasaje

Rescatar la historia del masaje es retomar la ancestralidad como punto de partida, pues el masaje se inicia con la necesidad del hombre explorar su corporalidad, de aliviar o calmar alguna sensación dolorosa y de sentir el contacto con la piel. Y es a partir de esa exploración, de esa caricia que el hombre comienza a proponer técnicas que permitan la movilización, adecuada, de la energía bloqueada en alguna parte de ese espíritu conformado que es el ser humano.

Introduciéndonos en el mundo del masaje.

Acostados si es posible, o sentados, cerrar los ojos, visualizar y sentir los pies, desde la punta de los dedos hasta el talón, luego con los ojos abiertos tomar con ambas manos uno de los pies y acariciar o masajear.

Después de este contacto, con uno de los pies, deben parar un instante y, con los ojos cerrados, sentir la diferencia entre un lado, el del pie que acaban de masajear o acariciar, y el otro lado del cuerpo.

Acostados, si es posible, o sentados, indicar a los participantes que cierren los ojos, visualicen y sientan el cuerpo desde la punta de los dedos de los pies hasta la cabeza, guiándolos por cada una de las partes. Ejemplo: Dedos de los pies, empeines, plantas, talones, piernas, muslos, caderas, órganos genitales, espalda baja abdomen, etc.



Luego realizar movimientos con esas partes del cuerpo. Luego de esta visualización y conciencia corporal cada participante se le indica como masajear o acariciar la cabeza, el rostro, el abdomen y los hombros donde se termina con un auto abrazo.

Después de este contacto, se les invita a que sientan y vivencien las sensaciones que les deja la experiencia que acaban de tener.

Se les invita a visualizar el cuerpo, sentir los partes del cuerpo dibujandolo donde exista tensión, con color rojo, y las partes mas relajadas con color azul.

Escribir como se sienten y que observan en su cuerpo cuando están caminando, sentados y acostados.

A photograph showing a person's leg being treated with hydrotherapy. The leg is submerged in a red plastic tub, and water is being poured over it from a showerhead. The person is wearing a white lace-trimmed top and blue shorts. The background is slightly blurred, showing other people and a chair.

GUÍA No.6

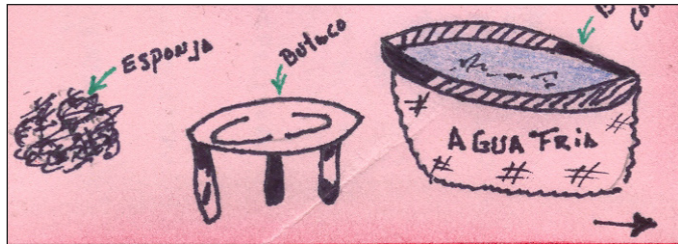
Hidroterapia

La hidroterapia es el proceso terapéutico que consiste en el tratamiento de todo el cuerpo o de algunas de sus partes con agua a temperaturas variadas.

Puede contribuir a la curación de las enfermedades más diversas, prácticamente todas, a través de la presión ejercida sobre el cuerpo, de los baños simples o con la adición de determinados productos, del efecto de propulsión de arriba hacia abajo y de acciones localizadas. Y ello porque actúan sobre el metabolismo, el sistema nervioso y la circulación sanguínea.

El agua mensajera de vida. Entramos en contacto con el agua, a través de una bebida aromática, indicándole a los participantes la manera como se pranisa el agua (pranizar el agua es oxigenarla. Podemos hacerlo pasandola de una vasija a otra y revolviendola) y la importancia de esta en los procesos de depuración o de limpieza.

Ejercicio pensamiento, intención y el agua. Tomarse un vaso con agua, lentamente, mientras proyectamos hacia el vaso con agua un pensamiento de amor hacia si mismo.



Los metodos más utilizados son:

1. Frotaciones y lavados: estimulan el metabolismo, la circulación, la respiración, además de levantar el ánimo y tonificar la piel.
2. Compresas y vendajes: hacen bajar la fiebre, estimulan la irrigación cutánea, calman el sistema nervioso cuando son fríos; alivian los dolores y eliminan espasmos, cuando son calientes;
3. Duchas y chorros: de cuerpo entero o localizadas; calientes o frías; tonifican, estimulan la circulación, el sistema nervioso lo relajan y el muscular.
4. Baños de inmersión: fríos para estimular el sistema nervioso y circulatorio o calientes para relajar, calmar y combatir los insomnios;
5. Baños de vapor - sudoríferos, descongestionantes y adelgazantes;
6. Técnicas diversas - enemas, gárgaras, etc.

Es necesario destacar que el agua es un elemento esencial para el organismo, pues ya sea en forma de linfa o de sangre transporta, disuelve, distribuye los alimentos por las células, remueve residuos, etc. Tanto su ingestión (agua pura, preferentemente de fuente mineral, o en forma de infusiones) y su uso en baños de limpieza diarios, como su aplicación a través de métodos específicos, constituyen una manera segura de utilizar la naturaleza para conseguir el equilibrio del cuerpo.

Es conocido por todos los seres humanos de que el agua es un poderoso agente curativo y su empleo en la Medicina Natural se denomina Hidroterapia. Para tener éxito en los tratamientos hidroterápicos, es importante aplicarlos en forma adecuada. Se aprovecha la presión y temperatura, la forma y

duración de la aplicación hídrica para estimular el organismo en el combate a determinados procesos de enfermedad, cansancio o stress.

TRATAMIENTOS las aplicaciones de agua fría, que se hacen generalmente sobre un cuerpo que se haya calentado previamente y en un ambiente también calefaccionado estimula el metabolismo y la producción activa de calor.



También se efectúan de agua caliente, siendo estas más recomendadas en personas con debilidad, depresión o distres, estos baños relajan y disminuyen la presión arterial. Se recomienda siempre terminarlos con un duchaso de agua fría.

En todos los casos después de aplicado el baño, solo debe secarse los cabellos y la cara, dejando el resto del cuerpo húmedo envuelto en una manta o frazada y acostado en cama y con abrigo.





GUÍA No.7

Geoterapia

Uso terapéutico de la arcilla.

Desde tiempos muy remotos se conocen las propiedades curativas de la arcilla y se la emplea como remedio externo e interno. Con el surgimiento de las terapias naturistas se incrementaron las investigaciones sobre sus propiedades curativas, que deben acompañarse, en lo posible con un tipo de vida más sano posible. Las propiedades curativas del barro arcilloso son: regenerativas, refrescantes, desinflamantes, descongestionantes, purificadoras, cicatrizantes, absorbentes, calmantes y antibióticas.

La arcilla puede usarse como desodorante corporal, destructora de bacterias, y si se la coloca en agua estancada puede eliminar el mal olor de esta.

La arcilla purifica, desintoxica, limpia. La tierra es ese misterioso laboratorio de vida. La tierra y el agua unidas hacen prosperar todo lo que posee vida. Contiene minerales como : sílice, aluminio, magnesio, calcio, sodio, titanio, manganeso, potasio, hierro. Además obtiene la energía termodinámica del sol y el viento. Los egipcios la usaban para momificar. Los animales la usan para sanarse. En China, India, Sudán, Egipto y Suramérica la emplean para uso terapéutico y cosmético. Tenemos también referencias bíblicas como la de Jesucristo cuando curó a un ciego con barro.

Dióscorides y Galeno la emplearon para curar: quemaduras, bocio, gota, erisipela, mordeduras de serpientes venenosas, la peste y cicatrizar heridas, enfermedades estomacales, afecciones intestinales y es muy común su uso en tratamientos

de belleza; también en cataplasmas, envolturas, vendajes o compresas, baños de arena, fricciones, enterramientos en arena, dormir con cataplasma, mascarillas, polveado, en ungüentos, lavativas, champú, jabón, pasta de dientes. La arcilla ocupa un lugar muy importante junto a otros métodos naturales de curación sin embargo no es una panacea. Es fundamental la interrelación interna y externa para fortalecer los estímulos vitales del ser humano.

Debemos utilizar el agua, el sol, el aire y la tierra, regalos que nos da la Madre Naturaleza para nuestro beneficio. La arcilla es un excelente auxiliar para mejorar la salud siempre y cuando esté apoyada por una alimentación sana, una respiración correcta, ejercicio, baños de sol y serenidad emocional. La naturaleza nos regala todos los elementos necesarios para tener una vida mejor.



GUÍA No.8

Fitoterapia

Es el arte de conocer las plantas, no solo por su forma, tamaño y color es también a aprender a conocerlas por sus olores, sabores y reacciones que producen al tomarlas o aplicarlas sobre la piel. Es poder diferenciar cada sensación que produce el beneficio terapéutico.

Infusiones, tisanas y tinturas han sido sin duda derrotadas por la farmacología química, que no obstante reconoce en general la validez científica de aquéllas, aunque niega, y no sólo por conflicto de intereses, la posibilidad de utilización de las mismas a gran escala en la práctica médica diaria. En la hipertensión, por ejemplo, sería criminal confiar la suerte de un paciente al ajo y al muérdago en lugar de recurrir a los fármacos.

Sin embargo, la fitoterapia podría constituir un baluarte frente al excesivo y peligroso consumo de fármacos, detectable sobre

todo en las sociedades más desarrolladas. La fitoterapia no consiste tanto en recurrir al herbolario más que a la farmacia, sino más bien en aceptar y alimentar un nuevo planteamiento de la propia existencia, basada esencialmente en una recuperación de la naturaleza y de sus recursos, entre los cuales se encuentran también, aunque no sólo, las plantas medicinales. Se trata, en definitiva, de romper con los estereotipos de la sociedad consumista para apreciar las cosas que nos rodean y sus aplicaciones.



A continuación tenemos un buen grupo de plantas medicinales, semillas de frutas y semillas de vegetales, que según investigaciones de nuestros antepasados mezcladas adecuadamente para el buen funcionamiento orgánico se aplican según el caso y acompañada de una terapéutica natural, por ejemplo:

<ul style="list-style-type: none"> · AJONJOLÍ: La semilla de ajonjolí es nutritiva en forma de horchata. Las hojas frescas de la planta picadas y puestas en agua fría constituyen una bebida sana y refrescante. Hirviendo las hojas se obtiene un líquido viscoso, se usa para curar diarreas. El aceite que se obtiene de la semilla se usa como emoliente para el cutis y también sustituye el aceite de oliva.
<ul style="list-style-type: none"> · ANÍS: Una cucharadita de la infusión se prepara de la fruta en un litro de agua hervida, se usa como calmante contra la flatulencia gastrointestinal. Se emplea también para estimular las secreciones de la mujer en periodos de lactancia. Se usa también como digestivo.
<ul style="list-style-type: none"> · ALTAMISA – PLANTA: Para lavativas vaginales, para enfermedades de la matriz y los ovarios. Con leche en infusión para algunas enfermedades del sistema nervioso, en epilepsias, neuralgias y baile de San Vito. Contiene muchos minerales y calcio, sustituye la leche.
<ul style="list-style-type: none"> · ALBAHACA: Las flores nuevas se usan en la preparación de comidas. El té o guarapo para aumentar la secreción láctea de la mujer. Es también calmante para los desórdenes gastrointestinales.
<ul style="list-style-type: none"> · EUCALIPTO: Sus hojas en infusión son eficaces contra fiebres intermitentes del paludismo. Su emanación de las hojas en el agua hirviendo para la laringitis y bronquitis y la cocción de las hojas tomada caliente es buena contra los catarros. Se usa contra la hipoglucemia y diabetes.
<ul style="list-style-type: none"> · AJENJO: Es digestivo, tónico estimulante, febrífugo, vermífugo y emenagogo. El ajenjo con alcohol es digestivo, antiséptico y antibiótico.
<ul style="list-style-type: none"> · JENGIBRE: El rizoma del jengibre tomado en forma de infusión con agua o leche, goza de buena reputación como calmante estomacal. Suele usarse también como estimulante.
<ul style="list-style-type: none"> · LIMONCILLO: Se usa mucho en la perfumería. La hoja y también la raíz se emplean como digestivas y calmantes en caso de flatulencia. Nuestros campesinos acostumbraban usar la raíz para limpiarse los dientes.

<ul style="list-style-type: none"> · LLANTÉN: Las semillas del llantén contienen una gran cantidad de mucílago que es magnífico laxante. Las hojas machacadas se usan como cataplasma para contusiones o golpes. También es muy bueno para las hemorragias, aplicándolo localmente.
<ul style="list-style-type: none"> · MALVA: Se usa como emoliente machacadas en forma de cataplasma en varas dolencias musculares, áreas inflamadas, etc. También bebida refrescante.
<ul style="list-style-type: none"> · MANZANILLA: Actúa como carminativo digestivo y como tónico estimulante nervioso, para las úlceras estomacales, problemas menstruales es un gran tónico, muy bueno para el riñón y el hígado.
<ul style="list-style-type: none"> · PAPAYA: Su leche como digestivo mancha. El fermento de las hojas se conoce como papaína que se usa para desbaratar golpes. Sus flores sirven para aliviar la tos, la bronquitis y catarros pulmonares. El jugo lechoso del fruto verde y las semillas secas pulverizadas o la infusión preparada con las raíces suele usarse contra las lombrices intestinales
<ul style="list-style-type: none"> · PEREJIL: El aceite del fruto sedante gastrointestinal diurético nefritis, artritis o problemas del riñón y el hígado.
<ul style="list-style-type: none"> · POLEO: Estimulante en baños aromáticos. Por infusión sirve como calmante intestinal. Es también un insecticida, sirve para ahuyentar las pulgas y otros insectos.
<ul style="list-style-type: none"> · MENTA: Se usa en forma de tizanas, anti-espasmódico, contra la flatulencia, (para calmar los gases y los malestares gastrointestinales). Se utiliza extensamente en cosméticos por la sensación que produce, causando una ligera anestesia local muy agradable en crema de afeitar, etc. Posee una acción antiséptica muy eficaz. Sus vapores son usados para combatir la bronquitis aguda.
<ul style="list-style-type: none"> · ROMERO: Tanto las hojas como la esencia se utilizan para los gases intestinales. En infusión como estimulante de la digestión y en soluciones alcohólicas para las fricciones.

<ul style="list-style-type: none"> · SAUCO: Sus flores son utilizadas para aliviar la ronquera, los resfriados, la tos y el catarro pulmonar. Contra el sarampión y las viruelas.
<ul style="list-style-type: none"> · SÁVILA: Contiene una cantidad de jugo celular que cuando se seca produce una droga denominada aloe ó acíbar. Se usa como purgativo. En dosis mayores actúa como provocador de la menstruación; también es usado para aliviar quemaduras producidas por los rayos x, como expectorante, y muy bueno para las manchas en la piel.
<ul style="list-style-type: none"> · SUELDA CON SUELDA: Los tubérculos machacados aplicándose en forma de emplastos, se usan para aliviar las dislocaciones o torceduras. Las hojas machacadas se aplican en las heridas para las hemorragias y favorecer su cicatrización y curación.
<ul style="list-style-type: none"> · TAMARINDO: Bebida refrescante, purgativa y diurética.
<ul style="list-style-type: none"> · VALERIANA: La raíz posee propiedades medicinales. Se usa en infusión como depresora del sistema nervioso.
<ul style="list-style-type: none"> · VERDOLAGA: Las hojas y los tallos se utilizan en bebidas refrescantes y tizanas, es un diurético y emoliente, en ensaladas como anti-escorbúticas. Las semillas machacadas surten efecto contra los parásitos intestinales.
<ul style="list-style-type: none"> · HIERBA BUENA: Sus hojas y flores en infusiones o con leche para los gases y anti-espasmódico gastrointestinal. La esencia diluida o preparada como alcohólico sirve para calmar el dolor de muela.

El uso de las hierbas es quizás uno de los remedios naturales más antiguos y más eficaces. Los primeros tratados fueron escritos por los chinos, unos 4.000 años atrás por el famoso médico de la dinastía Ming Li Chen, su clasificación fue precisa y es vigente.



Clasificándolas en: Emolientes, descongestionantes, analgésicos, antibióticos, laxantes, depurativos, cicatrizantes, refrescantes, diuréticas, reguladoras, etc. Su forma de uso de su preparación y su conservación, maravilloso trabajo científico.



En las plantas el tallo, las raíces, flores y las hojas, a veces tienen un efecto diferente, igual que los efectos de algunas plantas tienen efecto diferente dependiendo de su lugar de cultivo. Por ejemplo, Gota Cola, Ginseng, Damiana, Campana, Cola de Caballo, etc.

Como almacenar las hierbas:

1. Limpiar bien las hojas preferiblemente con un paño.
2. Secarlos en sombra, en lugar oscuro en un sitio que no les dé sol (puede ser dentro del horno).
3. Las hojas se pueden pulverizar o guardar enteras. Se pueden pulverizar entre las manos o se pueden moler.
4. Si son raíces, después de secar, se cortan en pedacitos.
5. Si son semillas se pueden pulverizar o guardar enteras después de secar.
6. Luego de secos y preparados se colocan en frascos, preferiblemente de color oscuro, el cual se puede tapar con plástico o papel aluminio, también se puede poner la tapa y ponerle papel alrededor.

Nota: Las raíces, corteza y semillas se cocinan en poco agua, y se espera a que hiervan en 5 minutos.

Preparación de hierbas:

Recuerde que las hierbas trabajan en el organismo de la siguiente forma:

Tisanas: Cuando el agua esta hirviendo, se agregan las plantas, luego se deja hervir por unos cinco minutos más y se retira del fuego, Se tapa, se deja en reposo unos cinco minutos mas, se cuele y se toma.

Infusión: Consiste en vaciar el agua hirviendo sobre las hierbas en una vasija y se deja reposar tapadas durante unos cinco minutos. Se usa mas para las hojas y las flores.

Maceración: Se remojan las hierbas en agua fría y luego se trituran.

Cataplasmas: Se toma la planta macerada y se coloca sobre la parte afectada.



GUÍA No.9

Plantas Aromáticas

El Empleo de las plantas con fines terapéuticos ha estado siempre presente en la vida del hombre, y mantiene aún una amplia validez a pesar del poderío y de la competencia de la química farmacéutica, basada fundamentalmente en principios activos de síntesis. Sin embargo, la fitoterapia no es una actividad que pueda improvisarse.

La fitoterapia es el estudio del interés terapéutico de las plantas tratamientos naturales que se basan en el uso de los principios activos contenidos en las plantas.

PRINCIPIOS ACTIVOS

Sustancias químicas que contienen las plantas que actúan en nuestro cuerpo.

- Hojas
- Tallo

- Cortezas
- Raíces
- Planta entera
- Pétalos
- Estigmas
- Cáliz
- Semillas
- Flores enteras

La manzanilla:

Estimular el apetito y facilitar la digestión
Combatir la flatulencia y la aerofagia
(gases en los intestinos)

Dolor de cabeza, los calambres, el dolor de dientes y otros dolores
Los párpados irritados y los ojos cansados.
Calmar las migrañas y las menstruaciones dolorosas. Propiedades antisépticas (las vías respiratorias y urinarias. Anti-fiebre, balsámico y estimulante.



Inhalaciones para mejorar la respiración en casos de gripas o sinusitis el enorme desarrollo de la industria farmacéutica, con sus colosales intereses económicos distribuidos por todo el mundo, así como las indudables ventajas ofrecidas por numerosos productos industriales, han borrado prácticamente la fitoterapia de la práctica de la medicina moderna.

La disponibilidad de principios activos en preparaciones perfectamente estabilizadas, a dosis cuidadosamente prefijadas, fácilmente transportables, con efectos terapéuticos en definitiva bastante reconocidos, había en efecto de relegar la fitoterapia a una escasísima utilización.

El reciente despertar del interés por este antiquísimo arte de curar puede considerarse como parte de ese movimiento general de contestación

de los aspectos más enajenantes de las sociedades industrializadas contemporáneas, orientado hacia un intento de recuperación de valores humanos aplastados por la máquina consumista.

Con relación a otras formas terapéuticas, que por criticable comodidad se definen como alternativas o heterodoxas, la fitoterapia posee características muy peculiares, sobre todo por lo concreto de sus indicaciones y por la experimentada solidez de éstas, que han pasado la criba de una tradición más que antigua. En efecto, hay que admitir que gran parte de las denominadas prácticas médicas heterodoxas se basan en principios teóricos a menudo bastante disparatados y que, en cualquier caso, contrastan con las posturas más ampliamente aceptadas de la ciencia moderna; además, una parte nada despreciable de sus recursos.

Ejercicio. En grupos de dos se elige una planta aromática y se realiza una investigación sobre esa planta. Entre todas las plantas investigadas a partir de los diferentes grupos, se elabora un cuadernillo de plantas aromáticas.

Cuando se haya elegido la planta, se debe coger y pegarla en una hoja, se debe poner, semilla, hoja, tallo y raíz.

Se toma una foto o se hace un dibujo para mostrar donde crece, además se realiza una breve historia de donde es originaria, como se descubrió, para que sirve y como se utiliza.

Si existen algunas historias, o anécdotas que puedan recopilar sobre ellas, contadas tradicionalmente por abuelas o abuelos. Indagar la existencia de dichos o refranes sobre las plantas.

Este ejercicio debe realizarse en familia y apoyarse con el otro compañero.

*“Que tu alimento sea tu medicina
y que tu medicina sea tu alimento “*



A photograph showing two women in a kitchen-like setting. One woman in a blue top is cutting green beans, while another in a grey t-shirt with a cartoon character is also working with the vegetables. On a white table in front of them are several bowls and a pot containing green beans, along with some corn cobs. The background features a chain-link fence and some foliage.

GUÍA No.10

Nutrición

Generalmente tenemos la idea que la nutrición es el proceso de ingerir alimentos. En las culturas occidentales la nutrición se ha convertido en un proceso de consumo de calorías, las cuales generan determinada cantidad de energía “nutritiva”. A este tipo de nutrición se le conoce como nutrición cuantitativa.

El ser humano tiene necesidades que van más allá del consumo de calorías. Una nutrición completa requiere considerar otros aspectos, quizás más esenciales, que son de vital importancia para una verdadera nutrición.

Más allá del conteo de vitaminas, calorías, y de las dietas encontramos un aspecto que nos plantea una sana nutrición y que es necesario tener en cuenta. El conjunto

de nutrientes que proporcionan la conservación y facilitan la evolución de nuestro organismo, no solo considera el buen funcionamiento del sistema digestivo, sino también el buen funcionamiento de los otros sistemas y además tiene en cuenta el emocional y el mental.

El auto cuidado y todos los procesos intermedios como: La asimilación y la eliminación, el dar y el recibir, inhalar y exhalar, están interrelacionados dependiendo unos de otros.

De la misma forma una sinfonía de Bethoveen origina un determinado número sacudidas en el aire, pero una cantidad similar cualquiera de sacudidas de aire, nunca constituye una sinfonía de Bethoveen; la nutrición en el ser humano representa una determinada cantidad de energía, pero no toda cantidad de energía

representa una adecuada nutrición. Es por ello que en este análisis sobre el imaginario de la nutrición, se profundizará en la idea de nutrición entendida como: El dilema de los alimentos procesados.

Antiguamente, los métodos de conservación de alimentos eran térmicos, se utilizaban con el fin de almacenar los alimentos de manera natural para preservarlos sin detrimento de sus cualidades vitales y para asegurar la variedad y la provisión en temporadas de escasez por condiciones climáticas o críticas, pero en la actualidad estos procedimientos son tan complejos como tóxicos pues adulteran las comidas con rellenos de bajo costo, también la someten a tratamientos para hacerlas más apetecibles y en la mayoría de los casos, disfrazan estados putrefactos.

La salazón: utilizada para preservar carnes y pescado- las sales de sodio (nitratos y nitritos) suplantaron la sal marina de antaño.

Los antibióticos: El ahumado por su parte, fue desplazado en su forma natural, y en la actualidad se agregan antibióticos para evitar la descomposición.

Antioxidantes: Se añaden a grasas, azúcares, aceites y proteínas, con el fin de conjurar los olores molestos, y la decoloración. Los principales son: ácidos ascórbico, cítrico, fosfórico y benzoato sódico.

Esteres: Imitan los aromas de esencias frutales como manzana, naranja, piña y melocotón.

Saborizantes: El más difundido es el glutamato sódico en las sopas de sobre.

Edulcorantes: Sustitutos del azúcar, tanto a más dañinos que esta dado su elevado potencial en agentes cancerígenos los principales son la sacarosa y la sacarina.

Emulsionante: Aumentan la mezcla entre aceites y agua. Evitan o producen espumas según la necesidad del fabricante.

Antiaglutinantes: Evitan endurecimiento del producto.

Estabilizantes: Evitan endurecimiento del producto.

Suavizantes: Son alcoholes polihidroxilicos como manantial, sorbitol y glicerina, especiales para modificar las texturas.

Colorantes: Adicionados a las mantequillas aun sin número de productos –entre ellos los dulces y “mecato” que se da a los niños– son cuestionados por su alta toxicidad. Son cancerígenos y productores de alergias, en España fueron denunciados los colorantes azoicos y benzoicos como la tartrazina y el amarillo sólido.

Desde el punto de vista bioenergético podemos catalogarlos como alimentos muertos, pues su principal característica es ser completamente inertes, no cambian ni se fermentan. Tampoco aportan energía a quien los consume, pues han sido “desvitalizados” a través de procesos industriales de refinación y conservación en los cuales se les ha añadido toda clase de sustancias químicas, aditivos, saborizantes, y colorantes artificiales. Ellos en lugar de aportar, empobrecen todos los sistemas que intervienen en la nutrición del ser humano.

A continuación algunas recetas saludables:

ENSALADA DE CEBOLLA Y TOMATE

Las cebollas se parten en rodajas y se dejan un rato en agua con sal, luego se escurren y se ponen en una ensaladera, se le agregan los tomates en rodajas, agregar el perejil, la albaca, el apio, bien picados.

Agregar la salsa, preparada con limón, aceite y sal. Se deja media hora y se sirve.

TORTA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 1 libra de zanahoria rallada
- 1 taza de harina de trigo integral
- ½ pocillo de azúcar moreno o melado de panela
- 1 cucharadita de polvo royal
- 4 huevos

Se baten las yemas de los huevos con el azúcar o el melado de panela, hasta que se forme una masa de color amarillo, se agrega la zanahoria rallada y la harina previamente cernida con el polvo royal, las claras se baten un poco y se le agregan.

Se prepara un molde untado de mantequilla y espolvoreado con harina, se le agrega la mezcla y se pone al horno, hasta que al introducirle un cuchillo salga limpio.

SOPA DE QUINOA

Ingredientes:

1 Libra de papa pastusa.

½ libra de papa criolla.

½ libra de quinoa.

¼ de libra de arveja verde.

¼ de libra de zanahoria.

¼ de libra de habichuela.

Cilantro y cebolla al gusto.

Tomillo al gusto.

Primero lave muy bien la quinoa para retirar impurezas, para un mejor lavado realizarlo con agua tibia, frotándola entre sus manos hasta que el agua este turbia, repita este procedimiento cambiando el agua hasta que esta quede limpia, aún después de frotar la quinoa entre sus manos.

Pique muy bien las verduras y póngalas a cocinar en un litro de agua, agregue cilantro y cebolla picados, y papa cortada en cuadros, luego agregue la quinoa y sal al gusto. Deje hervir durante 30 minutos hasta que tome textura. Sirva con picadillo de cebolla y cilantro al gusto.

Esta sopa es de un alto valor proteico, no es necesario utilizar carne para su preparación.

RECUERDE... En el camino hacia una alimentación saludable, cada uno observara que es mejor para si mismo, cuales son las frutas y verduras de cosecha y cuales alimentos están frescos y libres de químicos y contaminantes.

Todos los sistemas y órganos de nuestro cuerpo son adversamente afectados por la inactividad física. El ejercicio constituye una parte necesaria de la vida. Pero solo hace poco se reconoció que el ejercicio constituye una amplia gama de enfermedades degenerativas. Es imperativo, comprender con exactitud el lugar que ocupa el ejercicio en la conservación de la buena salud.





GUÍA No.11

Conciencia Corporal

*El cuerpo espacio sagrado
Donde la vida acontece.
Zona de mediación
Sitio donde se arraiga y se reproduce
El universo.....*

ALINEAMIENTO CORPORAL

El alineamiento corporal no es algo que haya que hacer, ocurre cuando se alcanza un cierto nivel de conciencia corporal y no solo se da en reposo, sino también y principalmente, en movimiento. Para que ocurra es necesario mantener una cierto nivel de relajación, no necesariamente profundo, conciencia de espacio interior del cuerpo y de su relación con el exterior a través de la piel. Es un reflejo que ocurre, que no se busca con movimientos voluntarios.

EL MOVIMIENTO

El movimiento mejora con la conciencia corporal y es a su vez un medio idóneo para mejorar nuestra conciencia del cuerpo.

Feldenkrais (1980) afirma que el movimiento constituye la base del conocimiento de nuestro propio cuerpo. Entre otras cosas dice que:

- Es la principal ocupación del sistema nervioso.
- Su cualidad es más fácil de distinguir que otros factores o sentimientos.
- La capacidad para moverse influye mucho en la propia valoración.
- Los movimientos reflejan el estado del sistema nervioso.

LENGUAJE CORPORAL I

“Nadie tiene conciencia precisa de todas las partes de su cuerpo. Integrar poco a poco su cuerpo, tomar conciencia de los errores de percepción sobre sí mismo, supone uno de los primeros objetivos que se han de alcanzar”

Movimiento No. 1:

De pie frente a una pared, apoye las manos en la pared a unos treinta centímetros por encima de la línea de los hombros. Los brazos han de estar sin flexionar, paralelos y separados al igual que las rodillas, espalda plana y la cabeza en la línea de la prolongación de la espalda. Empuje el pecho hacia abajo hasta el máximo y luego recupere la posición inicial y cual se le ha indicado durante el curso de

desintoxicación. Realice este movimiento cinco veces inicialmente hasta llegar a quince veces. Recuerde permanecer unos quince segundos con el pecho hacia abajo, estirar la columna de un extremo al otro, empujar la cabeza lo más lejos posible hacia delante y las nalgas lo más lejos posible hacia atrás. (Ver figura a).

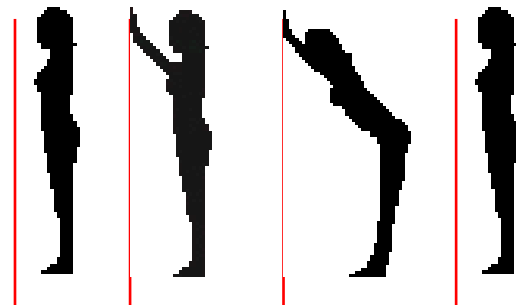


Figura a movimiento 1

Movimiento No. 2:

Posición similar a la del movimiento anterior. Pero esta vez palmas de las manos y codos apoyados a la pared. Como si le halaran de las nalgas lleve el pecho hacia abajo procurando mantener la espalda plana y la cabeza en línea de la prolongación de la espalda. (Ver figura b).

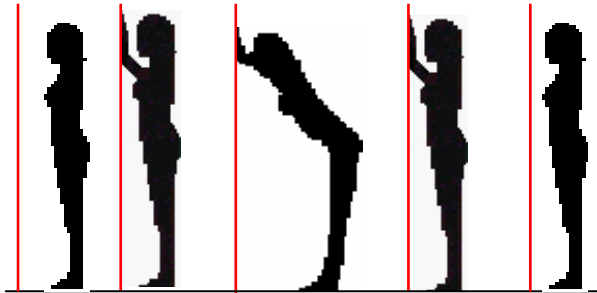


Figura b movimiento 2

Movimiento No. 3: La espalda apoyada a la pared. Las piernas separadas a una distancia igual a la anchura de los hombros, sin flexionar y ligeramente apartadas de la pared.

Los brazos no interfieren, puede dejarlos colgar hacia delante o posar las manos en las rodillas. Mantener la espalda recta y la cabeza en la prolongación de la misma, incline el tronco 45 grados hacia delante y en esta posición empuje hacia abajo y vuelva a la posición inicial. Inicie con 5 movimientos hasta llegar a 15. No se exceda ya que pueden aparecer vértigos o náuseas.

Con el tronco inclinado estire la columna empujando la cabeza hacia adelante y las nalgas hacia la pared de apoyo. Este ejercicio es muy importante, pero hay que hacerlo con prudencia. (Ver figura c).

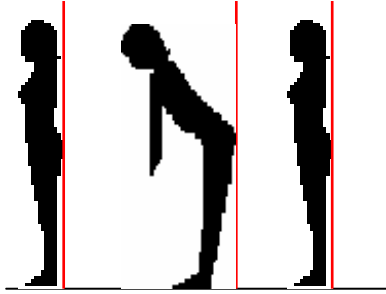
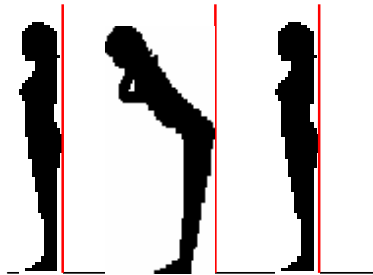
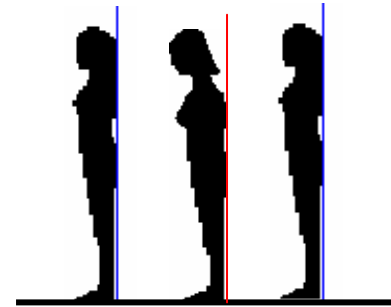


Figura c movimiento 3

Movimiento No. 4: El mismo que el anterior, pero esta vez cruzando las manos detrás de la nuca. Mantener hombros relajados y respiración libre durante la ejecución del movimiento. (Ver figura d).



Movimiento No. 5: Apoye la espalda contra la pared, como los ejercicios anteriores. Incline hacia delante y hacia abajo, únicamente la parte superior de la espalda comprendida la cabeza. Se trata de un movimiento sutil pero muy eficaz. Debe sentir las vértebras dorsales trabajando. La pelvis y la cintura deben permanecer fijas. Cuando realice bien este movimiento con el tronco inclinado 45 grados, incline la parte superior de la espalda hacia delante a partir de los omoplatos. (Ver figura e).



*“La Creación exige e primer lugar
una concentración absoluta,
Tanto del ser físico como del espiritual.
Concierne no sólo a la vista y el oído,
Sino a todos los sentidos al cuerpo entero,
Al pensamiento, la razón, la voluntad,
el sentimiento, la memoria, la imaginación.”*

CONSTANTIN STANISLAVSKI

BIBLIOGRAFIA

SCHINEIDER Ernest. Naturama. Enciclopedia Científica de Salud Natural. Editorial Safeliz. Arauca. Madrid. 1988

PIAZZA Maria Teresa. La curación con barro. Geoterapia. Editorial Alethia. Colombia. 1991.

MATHES CANE Patricia. Trauma. Sanación y transformación. Despertando un nuevo corazón con practicas de cuerpo-mente-espíritu. Ph.D. Capacitar 2002-2003. Bogota.

GÓMEZ, Sonia. Un Plan Que Nunca Cambia. Ninguna Enfermedad. Copidel. Cauca.

Habilidades para la vida. Aprendiendo a manejar mi mundo afectivo. Secretaria de Salud Pública Municipal. Secretaria de salud departamental. Municipio de Cali. 2003