

## QUE ES UNA TERAPIA HOLISTICA

### QUE ES UNA TERAPIA HOLISTICA EN ARCHIVO ACROBAT pdf.

escuche ahora el audio que es una terapia holistica o lea lo siguiente:

Una sesión de terapia holística abarca varias cosas:

- 1) Como principio se evalúa a la persona a través del iris para revisar como se encuentra el funcionamiento de su cuerpo físico
- 2) Se le revisan puntos reflexologicos en los pies para corroborar lo que se ha encontrado en el iris y así determinar si la afección o síntoma es realmente física o tiene su origen en factores emocionales y mentales.
- 3) Se evalúa el campo energético (aura) a través de varas de radiestesia para que la persona observe que tanta energía ha desgastado y el estado en que se encuentra
- 4) A través de un péndulo se evalúan cada uno de sus chakras (centros energéticos) para mostrarle a la persona cuales están boqueados, saturados, deficientes.
- 5) Se le explica a la persona los orígenes de las sensaciones o dolencias que esta manifestando a través del perfil energético que se ha encontrado
- 6) Se norma un criterio para aplicar la primera terapia correctiva armonizadora
- 7) Se le proporciona por escrito las sugerencias o tarea que deberá realizar en casa para su beneficio

En las terapias holísticas se trabaja en conjunto terapeuta y paciente. Son técnicas profundas, efectivas, relajantes, liberadoras, y el resultado se comprueba con el propio testimonio del paciente al terminar cada sesión.

Basándonos en las enseñanzas de Hipócrates "No hay enfermedades, solamente hay enfermos", es importante tener el valor de hacerle frente al origen del problema y no solo al síntoma. A lo largo de la experiencia, hemos encontrado que aun cuando 10 o 20 personas vengan con el mismo síntoma o dolencia, cada uno tiene una causa diferente por la cual ha ido generando la distorsión desde el nivel emocional, mental, energético hasta que llega a manifestarse en el físico como un sintoma. Por tanto, cada sesión es como un "traje a la medida" para cada individuo". Se le trata como un ser integral.

Aquí es donde debe aclararse que el ser humano consta de cuatro partes que integran su ser:

- 1) cuerpo físico - abarca todos los órganos y sistemas encargados de mantener la salud, depende de la correcta nutrición, buenos hábitos, ejercicio
- 2) cuerpo emocional - abarca sentimientos, sensaciones, reacciones, fragilidad, miedos, angustia, tristeza, celos, resentimientos, manipulación, rigidez, separatismo, orgullo, apegos, ego, discriminación, inferioridad
- 3) cuerpo mental - maneja todos los procesos cerebrales, memoria, atención, concentración, discernimiento, obsesiones, traumas, fijaciones, dependencias, hábitos, conducta, tensión, estrés
- 4) cuerpo espiritual - rectitud, honestidad, ética, respeto, conciencia, tolerancia, compasión, hermandad, fe

Muchas veces las personas acuden a terapias alternativas para buscar una solución o remedio a aquello que les aqueja cuando ya han probado de todo, o por ser negligentes en cuidar su propia salud al no acudir a los especialistas correspondientes cuando tienen alguna molestia. Generalmente dedican mayor atención al cuerpo físico suministrándole una gran cantidad de pastillas, y muchas veces auto recetados. El medico hace su mejor esfuerzo profesional para recomendar lo mas adecuado para el síntoma físico que presenta el paciente, y el paciente si mejora en aquello, pero llega un momento en que la dolencia reaparece o el cuerpo reinventa otra, y es ahí donde se comienza a notar que el problema no es solamente físico, sino que puede tener su causa en alguno de los otros

cuerpos que conforman al ser humano. Hipócrates enseñaba "Mente Sana en Cuerpo Sano" y esa es una frase muy descriptiva que claramente define de donde provienen las dolencias psicósomáticas que llegan a convertirse en verdaderos padecimientos físicos cuando no se les toma en cuenta. Todos sabemos que nos incomoda, nos molesta, nos tortura, nos enfada, nos produce sensaciones y sentimientos incómodos, nadie puede esconderse de su verdad interna, sin embargo, la actitud más comúnmente adoptada es ocultar esa verdad, culpar a alguien más o buscar alguna salida para evadir enfrentar.

A lo largo de la experiencia, hemos observado que las personas esperan que el terapeuta haga el trabajo por ellos, sin que ellos pongan de su parte o muevan un dedo, (lo que obviamente resulta muy cómodo y fácil). Sin embargo, la persona misma es la que creo el problema, y la misma persona será la que vaya sanándose, a medida que reconoce, libera, supera y lleve a cabo los cambios internos correspondientes. Nuestra labor como terapeutas entonces reside en orientar a las personas y ayudarlas a que encuentren el por qué distorsionaron su energía afectando su cuerpo físico, explicándoles en una forma sensata y clara, sin tintes esotéricos, fantasiosos.

La ignorancia ha hecho que las personas se dejen sugestionar por falsos orientadores o supuestos sanadores, justamente por la gran necesidad de encontrar solución a los problemas. Algunos toman un cursillo y se sienten que ya son terapeutas calificados e incluso maestros elevados que manejan energía, o quieren ganar dinero rápido, esto muestra la baja calidad de entrenamiento que han recibido, la falta de ética personal, la carencia de profesionalismo al abusar de un paciente que pone su confianza en el terapeuta. Esto es lo que justamente ha llevado a muchos a juzgar erróneamente las terapias alternativas, por el mal uso que algunos le han dado.

Sería una mentira el decir que un terapeuta cura, el que verdaderamente se sana es el paciente mismo cuando trabaje en los asuntos que tiene que enfrentar y realmente comience a asumir responsabilidad de todo lo que generan sus actos, pensamientos, decretos y emociones. Muy a menudo, lo más fácil es que busquen culpar a alguien, a las circunstancias o a lo que sea, con tal de no hacerle frente a los asuntos, memorias, eventos, resentimientos, miedos, traumas. Obviamente esto quiere decir que las personas sean malas o tontas, simplemente no sabían como manejar las situaciones, o como superarlas y por eso las guardaron donde pudieron en su interior.

No existe un manual que explique que hacer ante cada caso o situación que el individuo enfrenta en su vida diaria, con puntos específicos inciso A o B. Cada persona tiene que ir aprendiendo a lo largo de la vida, haciendo su mejor esfuerzo por mantener una mente abierta, usar su sentido común para resolver cada evento diario. Es ahí donde se enfrenta al gran reto de poder ir mejorando en cada situación, aprender de los errores, soltar el pasado, valorar lo que va logrando, agradecer las oportunidades, tomar en cuenta que el libre albedrío da múltiples posibilidades de elección (lo que ahora ya se ha comprobado en la teoría de probabilidades, efecto cuántico y campo unificado)

A continuación haremos un comparativo respecto a lo que se entiende por teoría cuántica y como se aplica en la vida cotidiana.

Reacción cuántica es el proceso que describe la interacción entre la materia y la radiación, el modo en que la materia intercambia energía, emitiéndola o absorbiéndola, con una fuente de radiación La Ley de Rayleigh-Jeans - Ley de Wien 1893, daba una explicación experimental correcta si la frecuencia de la radiación es alta, pero fallaba para frecuencias bajas. Equivale cotidianamente a: ESTRES, ANSIEDAD, ACELERAMIENTO, APREHENSION, TENSION, AGRESIVIDAD.

Por su parte, la Ley de Rayleigh-Jeans daba una explicación experimental correcta si la frecuencia de la radiación es baja, pero fallaba para frecuencias altas. Equivale cotidianamente a: DEPRESION, APATIA, DESGANO, FLOJERA, VICTIMACION, TRISTEZA, MELANCOLIA, APEGO.

La frecuencia es una de las características que definen la radiación, y en general cualquier fenómeno en el que intervengan ondas, que equivaldrían cotidianamente a = PENSAMIENTOS / SENTIMIENTOS / SENSACIONES / EMOCIONES

Puede interpretarse la frecuencia como el número de oscilaciones por unidad de tiempo: Equivale cotidianamente a: ESPORADICOS / OBSESIVOS / INTENSIDAD

Toda la gama de posibles frecuencias para una radiación en la Naturaleza se hallan contenidas en el espectro electromagnético, el cual, según el valor de la frecuencia elegida determina un tipo u otro de radiación. Equivale cotidianamente a: VITALIDAD = MOTIVACION / DEBILIDAD = DESGANO / PERSONALIDAD = ENERGIA DEL AURA MANIFIESTA

La mecánica cuántica describe el estado instantáneo de un sistema (estado cuántico) con una función de ondas que codifica la distribución de probabilidad de todas las propiedades medibles, u observables. Algunos observables posibles sobre un sistema dado son la energía, posición, momento y momento angular. La mecánica cuántica no asigna valores definidos a los observables, sino que hace predicciones sobre sus distribuciones de probabilidad. Las propiedades ondulatorias de la materia son explicadas por la interferencia de las funciones de onda. Equivale cotidianamente a: LIBRE ALBEDRIO / REACCION ANTE EL ESTIMULO RECIBIDO / ALTERNATIVAS / OPCIONES / ELECCION

Estas funciones de onda pueden transformarse con el transcurso del tiempo. Por ejemplo, una partícula moviéndose en el espacio vacío puede ser descrita mediante una función de onda que es un paquete de ondas centrado alrededor de alguna posición media. Según pasa el tiempo, el centro del paquete puede trasladarse, cambiar, de modo que la partícula parece estar localizada más precisamente en otro lugar. La evolución temporal de las funciones de onda es descrita por la Ecuación de Schrödinger equivaldría a: PSICO NEURO INMUNOLOGIA / CURACION ESPONTANEA / ELIMINACION DEL SINTOMA

El análisis comparativo de lo anterior infiere que la otra parte del ser humano, la energía, es la que mueve las partículas físicas, es decir, el cuerpo es el resultado de como el individuo maneja su energía interna, por tanto, un dolor en el cuerpo emocional se deriva de una sensación no asimilada, la persona se resiente por aquello con lo que no puede estar de acuerdo o aquello que no puede asimilar mentalmente. El estomago corresponde al plexo solar a nivel energético, por tanto cualquier dolor o afección en esa zona, equivale a una sensación, asunto o situación no asimilada, no digerida, no procesada, (ejemplos: enojo, coraje, frustración, impotencia, represión) o aquello que no puede procesar mentalmente (ejemplos: obsesión, fijación, terquedad, confusión). A veces, un dolor mental puede ser mucho más devastador que un dolor físico. "La energía en sí tiene inteligencia, que debe tener una dirección de flujo o un camino que seguir, o se derrota a si misma en inútil gasto y destrucción. Cada bloqueo energético en la mente, en las emociones y en la materia es un obstáculo que a menudo necesita erupciones o puntos de salida, que se manifiestan como enfermedades en la persona. En tales condiciones, la norma del patrón mental de flujo energético en forma y uso, ha sido interrumpida y debe corregirse a si misma. El hombre y doctor sabios buscan la causa y asisten a la naturaleza en equilibrar este circuito energético direccional de vuelta a su norma - física, mental y emocionalmente" conforme lo indica el Dr. Randolph Stone, precursor de la terapia de polaridad.

La propia medicina china tiene como base el equilibrio del biomagnetismo o polaridad Yang (activo/pensamientos) Yin (Pasivo/sentimientos). Este flujo de energía fluye por los conocidos canales de acupuntura. El magnetismo es el principio universal que mantiene, por atracción y por repulsión, el equilibrio de todos los sistemas planetarios. El hombre, como todo organismo vivo, está traspasado por las corrientes magnéticas que emanan de la tierra y aquellas que llegan del cosmos. Estas corrientes se identifican con las que generan nuestros propios órganos y circulan conjuntamente por los meridianos energéticos. El Cuerpo de Energía es la otra mitad de la persona. Nuestros chakras (centros energéticos) absorben toda la actividad de nuestro campo emocional y canalizan esa vibración hacia órganos y sistemas de distribución de nuestro cuerpo. Por eso cuando uno se siente con un estado de alegría, todo el cuerpo es un conjunto armónico, la vibración más elevada es el Amor. Por el contrario cuando esta intranquilo por un problema, se puede generar molestias estomacales, dormir mal, el sistema inmunológico baja de calidad lo cual puede generar problemas de tipo infeccioso. Una vibración densa también llega a afectar el campo psicológico. La persona puede sentirse inseguro, llega a perder el interés por las cosas, se deja invadir por el desanimo. Pero el origen es emocional. La vibración ha sido atacada en su centro y se crea la disonancia.

Los chakras reciben el impacto a-sincrónico o des-armónico) y lo transmiten a la parte física. Como resultado la energía del órgano al cual va canalizado el fluido comienza perder equilibrio, no llega al ritmo deseado, baja su frecuencia, y si eso persiste, pasa del nivel de leve interferencia a un ruido que irá incrementando, para finalmente desembocar en dolencia. Por tanto, el cuerpo es el último en manifestar el caos vibracional, aunque es el que "materializa" la consecuencia de la enfermedad emocional. Es en el cuerpo de energía donde se produce la enfermedad y se manifiesta en el cuerpo físico. Se debe hacer hincapié que el paciente es quien realmente activa sus propios mecanismos de auto sanación una vez que entiende el problema y reconoce la causa por cual se ha presentado. El terapeuta funge como orientador, mostrando o enseñando métodos para que el paciente pueda soltar lo que necesita ser liberado y depurado, tanto física como mentalmente, proponiendo soluciones "sin dañar el delicado equilibrio de la vida"

- Cada ser humano vibra en una onda diferente e incluso cada uno de sus órganos tiene una resonancia distinta. Si la parte sutil de la mente lograra captar cada sonido interno, se lograría una mejora sustancial del cuerpo físico total. Esa conexión tiene que ver con las tendencias naturales del individuo. El ego, en forma de roles, posturas, disfraces, caretas, personalidades falsas, actuaciones, "ciega" a la persona, no permitiendo que esta capte nada más allá de sus necesidades materiales, y cuando se trabaja en forma desarmónica, se despiertan aquellos patrones negativos de conducta de vibración baja = confusión. La vibración personal de cada individuo se desencadena de acuerdo a la vibración que cada quien se conecte, como las notas de un piano: una nota discordante creará sonidos desiguales. Un sonido armónico, traerá consigo una melodía armónica, una onda sonora armónica.

La salud, depende del equilibrio de esta energía que toma nombre según donde actúe. Así tenemos: Energías de defensa, nutricionales, de distribución, de regulación, de relojes biológicos y de sexualidad. Fueron descritas por primera vez en los antiguos tratados de la Medicina Ayurvédica y Medicina Tradicional China. Los mismos conceptos, son extendidos a la Fitoterapia y Homeopatía Alemana.

La desaparición de los síntomas negativos físicos y psicológicos es consecuencia de este proceso de afinación y no de su silencio con calmantes sintomáticos.

El cuerpo cuenta con un programa de energía infinitesimal que usa su DNA para mantener el orden, protección y equilibrio de su maquina psico biológica, mediante la memoria celular, para que no enferme y se auto regule sola. El concepto de autorregulación corresponde al de la Cibernética e Inteligencia celular. Es integral porque la persona es una totalidad psico-física y la medicina es una sola. La medicina convencional salva su vida con un buen antibiótico o cirugía en caso de lesión irreparable. Y la medicina energética biológica, entre las cuales cuenta con la naturoterapia, fitoterapia, homeopatía, acupunturas y otras, le auxilian en su curación, previniendo complicaciones, evitando la cronificación de la enfermedad y la autointoxicación medicamentosa.

#### Por que surgen las enfermedades?

Cada persona debe estar atento a los avisos que le envía su cuerpo, y no esperar a que grite auxilio para ponerle atención, no se debe ser negligente consigo mismo, la persona debe acudir al medico para que le revise, le realice los análisis correspondientes, y le ayude a mejorar. La salud es el silencio de los órganos, paz y tranquilidad en el espíritu. El síntoma es la voz de alarma del organismo, la señal de un desequilibrio. Este solo puede enfermar, si está bajo en su capacidad de defenderse; entonces los agentes externos: Bacterias, virus, antígenos alergizantes, clima, lo doblagan y someten. También enferma cuando no hay fuerza para fabricar tejidos y defensas en los órganos, las glándulas y el sistema nervioso. Unas veces de nacimiento, otras por herencia. La mayoría de veces enferma, cuando el organismo esta intoxicado por:

1) ELEMENTOS EXTERNOS: Carnes descompuestas con saborizantes, colorantes, aditivos artificiales, preservadores de alimentos en caja o lata, limpiadores químicos para el aseo. Aluminio en las ollas, componentes abrasivos en dentífricos, desodorantes, plomo y mercurio de las amalgamas dentarías, compuestos de las pinturas y

barrices, el smog y otros como ondas electromagnéticas de los teléfonos celulares, computadoras, hornos microondas, pilas de litio o conexiones eléctricas cercanas que lentamente desgastan nuestros recursos energéticos.

2) ELEMENTOS INTERNOS: Los estados de ánimo, formas de pensamiento y las emociones sostenidas como la ansiedad, aprehensión, tristeza, melancolía, depresión, aceleramiento, resentimiento, obsesión, fijación, miedo, cólera, el temor, la preocupación, el estrés, sobrecargan el sistema, nervioso, glandular, circulatorio y muscular. Los excesos de adrenalina fatigan el hígado, que es el laboratorio del cuerpo, cargan la sangre y agotan al riñón que la filtra, alteran al bazo y al timo en el trabajo para mantener en óptima operación el sistema inmunitario y de defensa. Este suele ser el centro de muchos trastornos sin causa orgánica.

Para detectar un trastorno funcional, las primeras señales de alarma se dan en signos de alteración en las funciones de alimentación, sueño, digestión, asimilación y evacuación. Los análisis y exámenes de sangre y orina, radiografías le sirven al médico para verificar que es lo que tiene la persona como lesión física en sus órganos, y cuando no la hay, se dice que el trastorno es funcional o psicosomático y se considera que sus síntomas son causados por un desajuste emocional, que afecta su sistema nervioso vegetativo. Este controla la regulación automática de los procesos de digestión y asimilación de alimentos, tanto como los de filtración de su sangre y evacuación de toxinas a través del sudor, la orina, las heces y otras secreciones. Alteraciones en la eliminación de desechos (físicos o emocionales), recargan a la máquina psico biológica. El sistema nervioso vegetativo, también llamado autónomo, además de regular, controlar y defender funciones mínimas vitales; representa la vía neural de información recíproca entre las células orgánicas específicas y los centros de regulación superior en el cerebro (hipotálamo, corteza cerebral) que genera las respuestas emocionales y comportamentales. Ahora se puede comprender mejor que las emociones, pensamientos, deseos en conflicto son inmateriales (son formas de vibración) y se manifiestan como trastornos psicosomáticos. Por ejemplo: si una persona es intolerante, inflexible, rígida de carácter puede generar dolencias en sus fibras elásticas, venas, arterias, articulaciones, tendones. Personas que se preocupan en demasía, o son aprehensivas suelen alterar el bazo o el páncreas. Por tanto es mucho más saludable ocuparse que preocuparse, es mejor analizar y discernir en lugar de criticar o enojarse.

Las terapias Complementarias Holísticas Quánticas envuelven una serie de alternativas que nos pueden ayudar a mejorar nuestros niveles físicos, mentales y espirituales. Son una oportunidad de contar con herramientas para que uno conozca más de sí mismo, se involucre en conocimientos que aparentemente solo se impartían algunos iniciados, como la sensibilización al campo bio-energético, el uso de cuarzos, la digito puntura, la visualización, técnicas de relajación profunda que no requieren posiciones especiales, y muchos otros. El abrir nuestra mente a otros campos de estudio nos permite avanzar junto con la ciencia y al mismo tiempo nos expande nuestra conciencia para ver desde diversos puntos de vista todo lo que nos rodea, lo que acontece, las causas y los efectos de todos los pensamientos y actos.

Asimismo, podemos conocer los diversos usos que se le puede dar a cosas tan sencillas que tenemos a nuestro alcance, como las plantas, las gemas, los cuarzos, los nutrientes en los alimentos, la fuerza de nuestra mente principalmente, ya que basándonos en la ciencia, la energía no se crea, la energía siempre existe, solo se transforma por medio de la voluntad o la mente de quien la maneja. Partiendo de la base que somos a semejanza del Creador o la Fuente de Luz, que debemos estar alertas para que nuestros pensamientos y actos vayan guiados siempre por la rectitud, bondad, y humildad. Al utilizar estas tres fuerzas, podemos atraer hacia nosotros lo que necesitamos, enfocando nuestros esfuerzos para lograr nuestras metas. Por ejemplo, si alguien está enfermo, en medicina cuántica, se practica el enviar pensamientos positivos de curación, imaginar que es lo que la persona requiere para estar sano, visualizar su cuerpo totalmente rodeado de Luz curativa, y pedir al Absoluto que envíe su alivio a esa persona. Estos pensamientos actúan como una oración que es bien recibida. Si tomáramos una piedrecilla y la lanzamos en un estanque, vemos que se van formando ondas, que se van expandiendo cada una más grande que la otra, esto tan sencillo nos muestra que al enviar un pensamiento positivo se expande y aumenta con la intensidad que se lanza. Por lo tanto, si muchas personas envían mensajes desde su mente, están incrementando la fuerza de esta energía, que cuánticamente se multiplica.

Por el contrario, si las mentes están obsesionadas en solo su propia conveniencia, el egoísmo, la avaricia, el poder, el control, crean su propio cerco y se rodean de negatividad, es tal la energía que atraviesa las dimensiones invisibles, que llega a lastimar el cuerpo físico de la propia persona o de las que le rodean, causándoles dolencias, molestias o enfermedad. Esto es lo que realmente ataca a las personas, y el mundo entero sufre mucho en la actualidad. Estamos entrando a una nueva era, en donde las mentes tienen la solución, pueden hacer el cambio, y solo se requiere el deseo de dar y compartir con muy poco esfuerzo, para legar a las futuras generaciones la ilusión de vivir una realidad en un universo lleno de armonía entre los seres humanos.

Es aquí donde tradición de la sabiduría de los ancestros y la modernidad se unen, ya que sus descubrimientos fueron concebidos de la mano de las más avanzadas teorías de la física cuántica, según la cual el átomo, unidad básica de la materia, no es un cuerpo sólido. Entonces, la materia prima del mundo es inmaterial y la energía es la sustancia esencial del universo. Todo lo que existe - hombres, animales, plantas y objetos - está formado por partículas subatómicas que son fluctuaciones de energía en un inmenso universo de energía e información, así es como lo plantea la medicina Ayurvedica.

¿Entonces qué es el mundo real? "Una sopa cuántica ambigua". Sin embargo, nuestro sistema actual de vida está regido por la gran superstición de la materia: creemos que ésta es lo único que existe y que la conciencia es un subproducto de ella. Pero esa concepción está basada en una interpretación sensorial primaria, y está claro que nuestros sentidos físicos no nos permiten percibir la verdadera naturaleza de la realidad. Pensamos que es sólida y estática, cuando en verdad está en permanente cambio. Hace miles de años, el filósofo Heráclito afirmó que no es posible bañarse dos veces en el mismo río, ya que siempre están llegando nuevas aguas. Esto también es válido para el cuerpo humano, que experimenta un cambio permanente. En menos de un año, se reemplaza el 98% de los átomos del cuerpo, la piel se renueva cada cinco meses, el esqueleto cambia cada tres meses e incluso el DNA, que es donde se inserta nuestro código genético, se reemplaza cada seis semanas: "Uno parece ser el mismo por fuera; sin embargo, es como si se cambiaran continuamente los ladrillos del edificio". Lo curioso es que, a pesar del cambio, la piel guarda la memoria del placer y del dolor, del frío y del calor; a su vez, las células del estómago, que cambian cada cinco días, recuerdan cómo crear ácido. Pero no debemos confundir el instrumento con el usuario del instrumento. El cuerpo cambia y se renueva, no es el mismo y, sin embargo, mantiene su identidad, ya que la base de su existencia está más allá de la materia y pertenece al dominio cuántico, donde no hay materia, sino sólo inteligencia que organiza la información y es capaz de identificarse y comunicarse con el resto del Universo.

La mente, que es el movimiento de la conciencia -o alma-, utiliza energía electromagnética para crear el cuerpo. Pero el alma no está contenida dentro del cuerpo y, por eso, el alma no muere. Ella es lo único permanente, todo lo demás es como una ola que sube y baja, como el movimiento de los océanos. Incluso, la muerte es un acto creativo del alma, que utiliza este medio para poder renovarse y expresarse nuevamente en la vida física. Precisamente, estos fenómenos hacen que la vida física sea proyectada desde la conciencia, que exista un enorme potencial creativo en el dominio cuántico y que el cuerpo tenga una inmensa capacidad de transformación, lo que permite revertir el envejecimiento humano, conforme enseñan los maestros Chinos e Hindúes. La conciencia colectiva tiene una noción distinta de envejecimiento, lo que es muy importante resaltar, ya que para quebrar la prisión del envejecimiento, es necesario abandonar la visión social que concibe el avance de la edad básicamente equivale a un paulatino deterioro físico y psicológico.

Ciertamente, no es posible retroceder la edad cronológica, pero sí es posible revertir el proceso de envejecimiento o deterioro. Esto significa actuar sobre la edad psicológica - cómo nos sentimos y cómo ejercemos la edad cronológica y sobre los 15 marcadores biológicos de ésta: presión sanguínea, tasa metabólica, densidad ósea, regulación de la temperatura, contenido de grasa, capacidad aeróbica, nivel de colesterol, masa muscular, fuerza muscular, niveles de hormonas sexuales, tolerancia al azúcar, sistema auditivo, visión, inmunidad y estado de la piel.

Investigaciones científicas que se han venido realizando desde hace ya más de 30 años, a partir de la década del 70, han descubierto que cada uno de esos marcadores puede revertirse hasta 15 años. Al igual que en el universo, todo es reciclable en el ser humano: las moléculas y células del cuerpo, las emociones y los pensamientos. El cambio de uno

de los marcadores biológicos de la edad produce el cambio de todo el resto de ellos, pero cuando todos éstos cambian a la vez... ¡el cambio ya es exponencial!

Existen diversas técnicas para modificar los marcadores biológicos. Para esto, hay que actuar a nivel del cuerpo físico (energía o materia, o prana o ki en otras tradiciones); del cuerpo sutil (mente, intelecto, ego, ideas, emociones, conceptos, personalidad, auto imagen) y del cuerpo causal (genera causas y hace que se creen los otros cuerpos, aquí se ubican el alma y el espíritu). Así, desde el cuerpo físico hasta el causal, vamos del tiempo a la eternidad, en un viaje por las carreteras cósmicas del universo.

Conforme a las enseñanzas de los maestros Chinos e Hindúes, uno de los mejores métodos para conservarse joven y vital es la práctica regular de la meditación, que permite que los niveles hormonales se mantengan altos y no decaigan. La meditación permite conectarse con la fuente primordial de energía del universo - Dios - y realizar algo tan importante como retornar a la memoria del Amor, que es propia del ser humano. Todas las enfermedades están relacionadas con comportamientos adictivos, que no son sólo el consumo de drogas y de alcohol, sino también la adicción a actitudes como necesidad de control, búsqueda de resultados, compararse con los demás, obsesión por el dinero, aferramiento a posesiones, ansiedad de éxito, auto imposición y manipulación. Estas son las fuentes de todos los problemas. Y la raíz de la adicción está en la búsqueda equivocada del éxtasis. Por lo tanto, la única cura para estos males es la espiritualidad, donde la persona realmente encuentra con responsabilidad la experiencia del éxtasis. El contacto directo con lo sagrado - por ejemplo, a través de la meditación o la comunión con la naturaleza - proporciona la sensación máxima de Amor. Todos lo hemos experimentado cuando observamos la vastedad del cielo y el universo, o al estar cerca de un río, montañas, flores o árboles. Se irradia como luz y plenitud, que transforman el cuerpo, la psiquis y las emociones y, por ende, el mundo que nos rodea.

La genuina espiritualidad, además de la comunión con la naturaleza y la meditación, se lleva a cabo a través del Servicio. Pues el Dar al otro es la manera de vencer al rol del ego, que no permite que veamos más allá de nosotros o aprovecharse de los demás para conveniencia egoísta. El Servicio es el Amor hecho Obra y brindando ese Amor, las adicciones a cosas vanas se desvanecerán.

Lo anterior nos da una clara idea de lo que significa recibir terapias holísticas, no son solo un ungüento para sentirse bien momentáneamente, no son una varita mágica para hacer milagritos, son realmente una oportunidad para conocerse a uno mismo, ver donde están aquellos asuntos que no han podido ser digeridos, aprender técnicas de fácil comprensión para que las utilicen en si mismos, y contar con herramientas para equilibrar su energía integral, a través de alternativas como: herbolaria, jugoterapia, cuarzos, mandalas, resonancia armónica, meditaciones para relajación, Chi Kung, Tai Chi, técnicas de visualización, aromaterapia, reflexología, cromopuntura, Flores de Bach, bandas terapéuticas de cuarzos y muchas otras que se recomiendan según cada caso.

El compromiso de cada paciente es llevar a cabo su tarea en casa, siguiendo las sugerencias del terapeuta, la disciplina y constancia tendrán como resultado el beneficio de una mejor calidad de salud, mayor claridad mental, óptimo rendimiento en el trabajo diario, y más paz interior. Justamente por eso se les proporcionan o sugieren herramientas para que las personas no tengan que depender todo el tiempo del terapeuta, sino que cada quien vaya superándose cada día y manteniendo ese estado de equilibrio personal que es la meta a lograr.

**expansion de la conciencia y utilizacion positiva de la mente a traves del conocimiento y aplicacion  
de las tecnicas alternativas de auto sanación natural**

**Campeche 280 PB col. condesa CDMX 06100**

**Codigo del Pais (52)codigo del area (55) Tels. 52869389 , 85965812, 30964367**

**[webmaster@holistica.com.mx](mailto:webmaster@holistica.com.mx)**