

*Tu libro, "Permítele Fluir", es un excelente intento de educar al paciente o al paciente potencial acerca de los conceptos más nuevos del sanar y del mantenimiento de la salud, particularmente en relación a los aspectos naturales y energéticos de la misma. El cuerpo fue creado para ser un organismo que se auto sana y se auto perpetúa. Todo lo que el cuerpo requiere se encuentra dentro de esta expresión organizada de la fuerza de vida conforme se manifiesta a través de los sistemas de sobre vivencia del mismo cuerpo. Lo que se ha requerido es el conocimiento para liberar esta fuerza sanadora. Este conocimiento ha sido adquirido de muchas disciplinas, tanto antiguas como modernas.*

*En la crisis actual de salud, tu descripción es clara y relevante acerca de cómo estas energías son aplicadas al cuerpo para producir la expresión óptima de salud. Conforme más y más gente busca terapias alternativas al modelo médico, estas terapias necesitan ser conocidas y entendidas por el público. Pienso que "Permíte Que Fluya" logra esto. Discute las diferentes terapias alternativas que funcionan y satisfacen la necesidad del público de conocer y entender por lo menos algo de ellas para que puedan ser partícipes en su propia recuperación.*

*Recomiendo que todos los pacientes y presuntos pacientes lean este importante libro.*

Dr. Carl A. Ferreri D.C. Ph.C. S.K.



# Permite Que Fluya

Técnicas prácticas para sanar el cuerpo, la mente y el espíritu

Dr. Sheel Tangri BSc. D.C. S.K.

c 2000 por el Dr. Sheel Tangri  
Diseño de portada c 1999 Random Graphics  
Fotografía del autor por Daniel Sikorskyi

Ninguna parte de este material puede ser reproducida en forma alguna, ya sea mecánica, fotográfica o electrónica ni grabada en forma alguna. Ni puede ser archivada bajo algún sistema con fines de lucro, transmitida, o copiada para uso público o privado sin el permiso escrito del autor.

Los procedimientos y técnicas descritos en estos materiales son sólo para propósitos educativos. El autor no está directa ni indirectamente presentando parte alguna de este trabajo como diagnóstico o receta para ninguna condición de ningún lector, ni aseverando en cuanto a los efectos psicológicos o físicos por ninguna de las ideas reportadas. Las personas que usen estas pruebas y procedimientos de corrección lo hacen enteramente bajo su propio riesgo.

**Este libro fué publicado *sobre-demanda* en cooperación con Trafford Publishing.** La publicación sobre - demanda es un proceso único y servicio para poner a la disposición un libro de venta al menudeo al público aprovechando la ventaja de manufactura sobre-demanda y del mercadeo en internet. La publicación **sobre - demanda** incluye promociones, ventas al menudeo, manufactura, pedidos, contabilidad y cobro de regalías a nombre del autor.

# Permite Que Fluya

## INDICE

### Introducción:

Un Modelo de Salud Holística  
y el Cuidado de la Salud ..... Página 1

### Capítulo 1:

Un Camino Hacia la Fuente ..... Página 5

### Capítulo 2:

Mi Acercamiento Hacia la Salud  
y el Bienestar Usando  
la Tríada de la Salud ..... Página 13

### Capítulo 3:

El Cuerpo Físico ..... Página 21

### Capítulo 4:

El Cuerpo Emocional ..... Página 41

### Capítulo 5:

El Cuerpo Químico ..... Página 53

### Capítulo 6:

Ejercicio, Yoga, Meditación  
y Oración ..... Página 67

### Capítulo 7:

Uniendo Todo ..... Página 79

### Capítulo 8:

El Modelo de Salud Global ..... Página 89

Referencias, Bibliografía  
y Lecturas Recomendadas

..... Página 97

*“Quiero conocer los pensamientos de Dios,  
lo demás son detalles.”*

*Albert Einstein*

# UN MODELO DE SALUD HOLÍSTICA Y EL CUIDADO DE LA SALUD

## INTRODUCCION

## Permite Que Fluya

A menudo me preguntan: “¿Qué es lo que usted hace en sus tratamientos? He descubierto que no importa lo que sea que les diga o qué tan bien lo explique, realmente no se puede comprender la verdadera naturaleza de lo que yo hago a través de palabras únicamente. Es tanto una experiencia como una técnica. La verdad es que he aprendido a través de más de media docena de técnicas, que tratan con los aspectos físico, emocional, químico y espiritual del cuerpo, y empleo todas en mi práctica. Cada persona es como un libro y para que realmente los pueda ayudar, este debe de ser leído en sus cuatro niveles. Si uno o más de estos niveles no son tomados en consideración, solo parte del problema será corregido y podría persistir la falta de equilibrio en su salud.

Desafortunadamente, hoy en día se falla en reconocer y tratar en conjunto todas las facetas del individuo. Como consecuencia, muchas condiciones de salud persisten y eventualmente se catalogan como “crónicas”. Esto generalmente resulta ya sea en que una persona sea tratada año tras año, sin éxito, o que solo se supriman sus síntomas. En el caso último, doctor y paciente se alegran del aparente éxito del tratamiento, pero conforme pasa el tiempo, algunas veces muchos años, el problema regresa repentinamente por razones no obvias y el tratamiento original se vuelve ineficaz.

¿Por qué vuelven a surgir los síntomas? Porque desde un principio no se llegó a la raíz de la causa. El cuerpo está desarmonizado en relación a su medio ambiente y nos esta pidiendo atención, diciéndonos que hay más que considerar para poder permitir que se lleve a cabo un sanar verdadero.

Este libro es un intento para dar al lector un entendimiento teórico más que técnico, de las diferentes disciplinas que incorporo en mi práctica de sanación. No explicaré a profundidad como son corregidas las diferentes condiciones, sino más bien el porqué están presentes y los efectos que están produciendo. Los aspectos técnicos se reservan para otro foro, seminario o presentación.



## **Introducción**

En el pasado, la gente se ha preocupado por resolver el problema rápidamente en vez de entender cual fue su causa. Sin embargo, hoy en día, la gente se ha empezado educar a sí misma. Están buscando cuidadores que les iluminen en cuanto al funcionamiento del cuerpo, mente y alma y que les ayuden a co-crear salud a sí mismos. Este es uno de los motivos del porqué no uso la palabra “curar”. Un paciente que le pide al doctor o sanador que lo cure, le está entregando su poder, y está delegando su propia responsabilidad. Yo creo que el cuerpo tiene una inteligencia innata que sabe perfectamente como mantenerse en equilibrio consigo mismo y con su medio ambiente. El poder que hizo al cuerpo es el poder que lo sana – debemos escucharlo y confiar en su inteligencia infinita para que nos guíe. Cuando fallamos en hacer caso a esta inteligencia, nos salimos del equilibrio y bloqueamos su fluir. La manera de regresar al cuerpo su equilibrio y salud es simplemente, permitiendo que fluya de nuevo. Aquí es donde reside la verdadera curación.

Mi intención al escribir este libro es explicar como las condiciones de salud - muchas de las cuales han sido catalogadas como crónicas, heredadas o incurables - pueden de hecho ser tratadas y a menudo corregidas en muy pocas sesiones. Es importante señalar que los procedimientos prácticos que uso para desbloquear la energía, son llevados a cabo sin la ayuda de medicamentos u otras sustancias ajenas. Muchas de estas técnicas me fueron enseñadas por diferentes maestros alrededor del mundo, y que aunque aparentemente están de acuerdo con los estándares de la nueva era o de la tecnología de punta de hoy día, estas son respetadas desde hace mucho tiempo y están profundamente enraizadas en sistemas, filosofías y doctrinas del pasado.

Estaré por siempre agradecido a mis maestros y profesores, y manteniendo su espíritu original, y continuo combinando su conocimiento y técnicas con mis propios descubrimientos e inspiración. Al aplicar los principios y las prácticas señaladas en este libro, visualizo un nuevo modelo global para el cuidado de la salud el cual incorpora muchos de los descubrimientos importantes de hoy día con técnicas sustentadas por el tiempo y conocimientos del pasado.

## **Permite Que Fluya**

El cuidado de la salud es una de las cargas financieras más críticas de cualquier país, y por usar estos métodos creo que se puede implementar un sistema de salud y bienestar con costos más económicos. Eliminaría pruebas y tratamientos innecesarios, y evitaría el gasto de tiempo y dinero en terapias que sólo podrían ser efectivas después de haber aplicado otras técnicas con anterioridad.

Algunos métodos señalados aquí tienen bases científicas probadas, mientras que otros todavía no. Esto no significa que los últimos deberían ser desechados o rechazados. Solo significa que la voluntad para el apoyo financiero o corporativo para estos así llamados “métodos alternativos” aún no está disponible. Mientras tanto se les debe de dar una oportunidad justa a estos métodos y hago un llamado a aquellos lectores que puedan probar, investigar, amortizar, promover e implementar los métodos cubiertos en este libro, que me contacten a través de la dirección del editor.

CAPITULO 1

UN CAMINO HACIA LA FUENTE

## Permite Que Fluya

*“El sistema nervioso controla y coordina todos los órganos y estructuras, y relaciona al individuo con su medio”*  
*Grays Anatomy, 13ava edición*

Cuando era un niño muy pequeño solía caminar de arriba abajo sobre la espalda de mi padre. El había sido lesionado muchos años antes por un severo golpe en la columna y padecía de dolor de espalda y rigidez. Cuando regresaba del trabajo a casa por la noche, a menudo se acostaba en el piso y nos pedía a mi hermana o a mí que le diéramos masaje en la espalda. Mi hermana empleaba sus manos ya que era mayor y más fuerte, pero yo era mucho más pequeño así que me paraba sobre él y trabajaba su espalda con mis pies, como lo hacen algunos masajistas en Asia. Conforme pasó el tiempo y mi hermana se fue a la universidad, teniendo yo alrededor de 11 o 12 años, tomé por completo la responsabilidad de los masajes, para ese entonces mis manos habían desarrollado una sensibilidad muy fina hacia los músculos de su cuello y espalda. De hecho podía sentir los puntos de tensión donde mi padre tenía dolor, y enfocarme exactamente en ellos.

Este fue el inicio de mi camino dentro de las artes del sanar y mi fascinación perdurable por las técnicas para aliviar el dolor físico, emocional y espiritual. Esas semillas tempranas fueron profundamente arraigadas y después de obtener un título en Ciencias de la Universidad de Manitoba, obtuve un segundo título en la Universidad Palmer de Quiropráctica en Davenport, Iowa, escuela fundadora de esa disciplina. Desde que recibí mi Doctorado en Quiropráctica he continuado expandiendo mi conocimiento al aprender muchas técnicas distintas y estudiar con muchos grandes maestros de aquí a la India.

Diferente a los doctores en medicina quienes aprenden patología y bioquímica a profundidad, los doctores en quiropráctica aprenden sobremanera acerca de neurología y técnica. La quiropráctica y su practica empezó alrededor de 1895, trata con

la estructura del cuerpo humano, particularmente con la columna y su relación con la **función** del sistema nervioso. Ve qué es lo que interfiere en el enlace entre la estructura y su función, y qué es lo que impide el flujo de energía. Mi educación básica como quiropráctico me enseñó la ciencia, arte y filosofía de tratar las condiciones sin usar medicamentos. También me mostró el deseo inherente y habilidad del cuerpo de sobrevivir y mantener el equilibrio con su medio.

Desde un nivel físico, el sistema nervioso actúa como una computadora compleja que recibe, ensambla, correlaciona, almacena y procesa información de acuerdo al programa. Es un receptor, regulador y transmisor mayor de las fuerzas vitales desde y hacia el cuerpo y es responsable de casi todas las funciones dentro de él. Hay numerosos conductos y circuitos a través de los cuales viaja la “electricidad” mientras dirige los cientos de funciones (o programas) que en un momento dado operan en el cuerpo: todo, desde el control de la presión sanguínea y los niveles de azúcar en la sangre hasta los procesos de digestión, circulación y patrones de pensamiento. Es absolutamente impresionante pensar todo lo que nuestros cuerpos hacen por nosotros, todos y cada uno de los días - cuanto mas en un año, o durante toda la vida.

Como con cualquier gran sistema funcionando a su máxima capacidad que tiene miles de partes movibles, el uso y desgaste es inevitable y como dice el viejo refrán, un gramo de prevención equivale a un kilo de curación. Aun la mejor y más sofisticada computadora necesita mantenimiento. Sus circuitos deben de ser probados, ajustados y corregidos por un especialista altamente calificado que entienda el “esquema” o diagrama de funcionamiento, de acuerdo a como fue hecha la computadora. Tal experto puede examinar rápidamente estos circuitos, probando todos los puntos en secuencia, diagnosticando partes problemáticas y reparando fallas menores o “fusibles quemados” antes de que resulte en un desplome del sistema. Esto no solo asegura el desempeño óptimo del sistema sino que también resulta económico.

## Permite Que Fluya

Ahora bien, gracias a los descubrimientos recientes en Kinesiología Aplicada y Kinesiología Especializada es posible hacer exactamente lo mismo en el cuerpo humano, llevar a cabo un sistema de prueba de diagnóstico del sistema nervioso. Los circuitos del cuerpo pueden ser probados sistemáticamente y los problemas menores de desempeño pueden ser corregidos antes de que se vuelvan condiciones crónicas de mayor preocupación. Los ahorros potenciales en costos médicos, sin mencionar el sufrimiento humano, son asombrosos.

Las raíces de esta técnica nueva vienen desde 1964 cuando el doctor George Goodheart, quiropráctico de Michigan descubrió, y después empezó a investigar y desarrollar los principios y prácticas de la Kinesiología Aplicada. La Kinesiología Aplicada es una terapia natural poderosa que puede beneficiar a cualquiera, siendo una mezcla ecléctica de bio-retroalimentación, acupuntura china, liberación de estrés emocional, masaje neuro-linfático y manipulación de energía.

Trata al cuerpo como una máquina compleja, y maneja específicamente el enlace entre el sistema nervioso y las funciones del cuerpo. Es una herramienta ideal no invasiva, de bienestar y, quizá lo más importante, es que no involucra correcciones de la columna frecuentes o numerosas como se encuentra en muchas de las prácticas más comunes de la quiropráctica. Más bien se basa en frotaciones suaves o presión en puntos específicos. Entre menos fuerza se use, más impresionantes son los resultados en la mayoría de los casos.

Al igual que las metodologías antiguas de salud probadas a lo largo del tiempo, como la acupuntura, las investigaciones recientes, han demostrado que cada órgano del cuerpo tiene una conexión específica neurológica relacionada a un músculo correspondiente, segmento de columna vertebral, meridiano de acupuntura y serie de glándulas linfáticas. Por ejemplo, el hígado es un órgano mayormente responsable de filtrar la sangre y mantenerla tan limpia como sea posible. Tiene una conexión **neurológica** con los músculos pectorales de la parte frontal del pecho, que mueven los brazos. El área de la **columna** que transmite

los impulsos nerviosos entre el cerebro y el hígado se encuentra en la espalda media o región torácica media. Hay canales específicos de flujo de energía - llamados **meridianos** en acupuntura - y uno de estos afecta la función del hígado. Hay glándulas en el cuerpo llamadas **glándulas linfáticas** que actúan como un sistema de drenaje, al igual que acarrean proteínas, hormonas y grasa a todas las células. Así mismo, cada órgano tiene una conexión energética con una glándula linfática específica, de ahí el término **reflejo neuro-linfático**.

Todo lo mencionado con anterioridad funciona en gran medida como interruptores de circuitos, los cuales se pueden desconectar cuando el sistema está sobre cargado. Cuando se llevan a cabo correcciones en los sistemas del cuerpo, a través de la Kinesiología Aplicada, todos los conductos deben ser revisados para ver que estén funcionando adecuadamente. Si no, se pueden corregir para que la energía tenga un conducto libre a través del cual pueda transmitir mensajes.

¿Cómo es posible determinar cuales “circuitos” están funcionando correctamente? Esto se logra a través de un proceso llamado “prueba manual muscular” o “prueba de respuesta muscular”. Implica a un doctor o terapeuta pidiéndole al paciente que sostenga un músculo en particular, por ejemplo su brazo, en una cierta posición. Entonces el terapeuta aplica una fuerza ligera a ese músculo y le pide al paciente que oponga resistencia.

## Permite Que Fluya

Este ejercicio sencillo muestra no solo la integridad muscular del brazo sino también la integridad del sistema nervioso que lo alimenta. Si el paciente puede resistirse con solidez, entonces ese “circuito” está libre y ese conducto del nervio-al-músculo puede ser usado como un indicador para reflejar la integridad de otros conductos del cuerpo.

El terapeuta ahora puede tocar sistemáticamente ciertos puntos clave en el cuerpo del paciente (o hacer que el paciente se toque a si mismo) mientras que se repite la prueba de resistencia muscular del cuerpo. Si el músculo del paciente ofrece resistencia, la energía está fluyendo correctamente. Si los puntos que se están revisando no funcionan adecuadamente se observa algo curioso por ambos, paciente y terapeuta. No importa qué tan duro trata el paciente de resistir, el o ella no pueden hacer que el músculo se comporte como desea.

Este fenómeno a menudo provoca escepticismo aún en los de mente más abierta pero una demostración sencilla es todo lo que se necesita para que un cliente nuevo se convenza de su autenticidad. La técnica trabaja principalmente en el campo humano eléctrico, así que realmente tiene que ser experimentado para creerse. Lo que es aún más intrigante y gratificante, es que una vez que se ha hecho la corrección adecuada, los puntos pueden ser probados de nuevo y los músculos mostraran su **fuerza completa**. (El término prueba muscular es un



**Capítulo 1**

tanto engañoso ya que un terapeuta no está probando la fuerza del músculo, sino más bien la integridad del circuito en cuestión. El músculo es solamente el indicador, tal como un foco pequeño que se prende o apaga en el probador de circuito de un electricista).

Desde el descubrimiento de la kinesiología aplicada (AK) y prueba muscular a mediados de 1960, los kinesiólogos del mundo han estado correlacionando sus descubrimientos y observando patrones intrigantes en los resultados de las diferentes condiciones de salud. Los paciente que sufren toda clase de condiciones, desde cuellos rígidos hasta un funcionamiento pobre de la vejiga y discapacidad en el aprendizaje, ahora pueden revisar sus circuitos y corregirlos - y sorprenderse de encontrar de un día para otro curación a enfermedades crónicas de mucho tiempo. Aun más significativamente, es posible para un kinesiólogo revisar los circuitos de los niños y corregir problemas **antes** de que se presenten síntomas.

Ahora bien, ese es verdadero cuidado preventivo de salud.

**Permite Que Fluya**

CAPITULO 2

MI PLANTEAMIENTO DE SALUD  
Y BIENESTAR USANDO  
LA TRIADA DE LA SALUD

## Permite Que Fluya

*“Obtén la idea principal, y todo lo demás le seguirá”  
B.J. Palmer, pionero de la quiropráctica*

La vida depende, en el nivel más básico y primitivo, de la sobre-vivencia en la selva. Aquellos individuos que se adaptan a su medio sobrevivirán y prosperarán a través de una selección natural. Idealmente, sus cuerpos funcionan en niveles óptimos, en equilibrio con el medio y en un estado eficiente de homeostasis. Con la esperanza de que también se conformen a la definición de salud que describe el diccionario Webster, la cual dice: “un estado óptimo de bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedad o debilidad.” Sin embargo, si una persona no está funcionando o sintiéndose bien físicamente, no está en un estado de equilibrio fisiológico y esto tendrá un efecto negativo en la claridad de acción y pensamiento. También empezarán a tener problemas en las relaciones con la familia, la sociedad y el medio – en otras palabras, no podrán sobrevivir tan bien en la jungla.

Cuando examinas la “jungla” desde una perspectiva moderna o aun histórica hay solo tres categorías de productores de estrés que nos afectan. Son los estructurales, químicos y emocionales – motivo por el cual seguí un modelo llamado la Tríada de la Salud. Puesto de una manera sencilla, la Triada de la Salud ve a estas tres amplias áreas de influencia externa que alimentan nuestras computadoras humanas y afectan la manera en que pensamos, sentimos y actuamos. Cuando estas fuerzas están en equilibrio forman un triángulo equilátero como se muestra aquí.

QUIMICO / DIETA  
EMOCIONAL / MENTAL  
FISICO / ESTRUCTURAL

## Capítulo 2

Sin embargo, siempre que una persona experimenta mala salud, una de estas variables esta en desarmonía. En el caso de un reto severo a la salud o de un problema crónico, dos o aún los tres podrían estar fuera de equilibrio contribuyendo a la situación de enfermedad. Un ejemplo sencillo sería el caso de un atleta que se jala un músculo de la espalda media y resulta en un espasmo que estira la quinta vértebra torácica (vértebra de la espalda media) desalineándola. El nervio que pasa por esta parte es parcialmente responsable de abastecer al hígado de energía o fuerza. La función del hígado se puede ver afectada cuando hay una irritación o lesión en esta zona lo que además implica la limpieza de la sangre de impurezas y toxinas. En otras palabras esta lesión en la espalda puede resultarle al paciente en intolerancia por ciertas comidas o estrés del medio y gradualmente se intoxica más ya que no puede eliminar adecuadamente.

Este ejemplo también puede observarse en sentido contrario porque los conductos de los nervios van en ambos sentidos. Una persona que toma demasiado café (una toxina en el torrente sanguíneo), o comiendo demasiados mariscos pueden poner demasiado estrés en su hígado, lo que a su vez hace que aumente o tenga hiperactividad en el conducto entre el hígado a la médula espinal y al cerebro. Esto puede resultar en debilidad en el nivel de la quinta vértebra torácica, lo que provoca un dolor crónico de espalda. He visto a muchos pacientes quienes han visitado una infinidad de profesionales de la salud para curar su espalda adolorida, siendo que la solución era tan simple como bajarle al café o ajustar su dieta. También he visto a muchos pacientes que su intolerancia a la comida desapareció cuando se corrigió su problema de espalda.

Cuando se corrige la causa de cualquier desequilibrio, los tres factores – estructural, químico y emocional – deben de tomarse en consideración para que los esfuerzos terapéuticos puedan ser dirigidos a la causa subyacente del problema. Esta es la belleza consumada de la Kinesiología Especializada y Aplicada. Sus técnicas me permiten evaluar el estado de equilibrio de la tríada,

## **Permite Que Fluya**

rastrear el problema hasta su raíz precisa y ayudar al cuerpo para que se repare a sí mismo. Es vital entender que un síntoma físico podría tener una causa emocional, química o viceversa. El meollo del asunto es: que si no se trata el factor primario, la condición persistirá o aun empeorará, requiriendo tratamientos repetitivos que son costosos y de mucha inversion de tiempo para el paciente, por no decir inefectivos a la larga.

## **ASPECTOS DE LA TRIADA DE LA SALUD**

### **Fisicos/Estructurales**

El lado físico del triángulo tiene que ver con golpes y caídas, empezando con las fuerzas naturales de la niñez y continuando a través de los accidentes normales, caídas, lesiones en los deportes que todos experimentamos a diario. Todas estas pueden desorganizar el alineamiento y funcionamiento físico del cuerpo, representado por el lado estructural del triángulo. Cuando una persona recibe una afrenta en la estructura – tal vez se hayan resbalado y caído en una banqueta congelada o experimentado un “latigazo” en un accidente de coche (golpe de atrás) – puede sacar de balance a la parte “física” del triángulo. Esto puede entonces provocar estrés emocional y sensibilidad en la dieta compensando esos dos lados del triángulo.

QUIMICO / DIETA  
EMOCIONAL / MENTAL  
FISICO / ESTRUCTURAL

Como la causa del desequilibrio fue física, el tratamiento debe de tener involucradas correcciones físicas en los nervios,

músculos, huesos, articulaciones y órganos, a través de estrategias tales como; terapia de masajes, quiropraxia, acupuntura, terapias craneo-sacrales, etc.

### **Mental/Emocional**

Cualquier estrés emocional viejo que haya permanecido sin resolverse – divorcio, abuso, trauma en la niñez, etc. – puede afectar el lado “emocional” del triángulo. Tales traumas, aún cuando los individuos piensen que ya han sido resueltos, pueden estar guardados energéticamente en el cuerpo y pueden jalar al triángulo, por no mencionar al cuerpo, fuera de alineamiento y armonía.

La agitación emocional puede tener efectos físicos profundos en el cuerpo. Solo piensa en una persona con autoestima baja, lo desgarrada que se puede volver su postura o mira a un preocupón crónico que desarrolla una erupción corporal siempre que esta bajo presión. Las consecuencias también se pueden observar en el lado químico del triángulo, en niveles de energía bajos o habilidad disminuida para metabolizar los nutrientes. Por ejemplo, un preocupón crónico puede perder el apetito o experimentar irregularidad.

QUIMICO / DIETA  
EMOCIONAL / MENTAL  
FISICO / ESTRUCTURAL

El estrés emocional puede minar la energía de una persona al grado en que esta se atora en patrones viejos de pensamiento a pesar de tener el deseo de cambiar y seguir adelante. Hasta hace poco, la sicología, la siquiatria y la terapia eran los tratamientos normales para

## **Permite Que Fluya**

los problemas emocionales. Aunque estas terapias son muy efectivas a menudo, los recuerdos o traumas que fueron atrapados en el subconsciente son de difícil acceso por la mente consciente y toma muchas sesiones o años para disolverlos o resolverlos. Se han desarrollado nuevas técnicas, las cuales usan las pruebas de respuesta muscular para de una manera rápida y eficiente acceder al trauma emocional y liberarlo, en donde sea que el cuerpo lo haya guardado.

## **Químico**

En el lado químico de la ecuación, un uso excesivo de sustancias tóxicas tales como nicotina, cafeína, alcohol, drogas y medicinas, o falta de nutrientes esenciales, vitaminas y minerales, pueden impactar los lados físico y emocional del triángulo. Una nutrición pobre puede fatigar a los órganos y sistemas que proveen y sostienen al cuerpo físico. Con la energía disminuida, es claro que un individuo se sienta emocionalmente más sensible, menos alerta mentalmente, menos capaz de manejar el estrés de la vida diaria.

QUIMICO / DIETA  
EMOCIONAL / MENTAL  
FISICO / ESTRUCTURAL

Los desequilibrios químicos se corrigen al eliminar las comidas dañinas, modificando la dieta con ayunos y limpiando el sistema, o introduciéndole vitaminas, minerales o hierbas. Los cambios de dieta son mayormente responsabilidad de cada individuo. Cada persona tiene el control de lo que come, bebe o fuma. Mi responsabilidad es usar métodos de kinesiología para identificar que estresores en particular o sustancias nocivas necesitan ser



## Capítulo 2

eliminadas, y cuales positivas deben ser añadidas.

Hay multitud de técnicas especializadas que se han desarrollado de la Kinesilogía Aplicada, naciendo así el término Kinesiología Especializada. Algunas manejan la detección y corrección de “fallas” emocionales, mientras que otras manejan asuntos físicos o químicos. Continúo tomando técnicas de tratamiento avanzado que manejan los tres lados de la Tríada de la Salud para perfeccionar mis habilidades y efectividad. Este enfoque evita la trampa de necesitar dar varios tratamientos para un mismo problema una y otra vez. Cuando se determina el tratamiento correcto y se aplica la primera o segunda vez, el problema no debe regresar, y en mis años de experiencia, no regresa, a menos desde luego que haya un nuevo trauma.

Es esencial un entendimiento correcto de estos conceptos antes de proseguir a los siguientes capítulos, los que describen los principios que hay detrás de las técnicas que utilizo y el cómo están integradas.



Capítulo 3

**EL CUERPO FÍSICO**

Permite Que Fluya

*“Tu eres lo que eres”*  
*Frank Zappa*

Una gama amplia de técnicas pueden ser utilizadas para tratar al cuerpo físico. Algunas señalan la función de los huesos y las coyunturas, algunas abarcan los músculos y tejidos suaves, y otras manejan tratamientos o limpieza de los diferentes órganos del cuerpo.

Como se menciona en el Capítulo 1, el sistema nervioso controla al cuerpo, que a su vez ordena a los músculos para que se conecten o desconecten. De ahí que podemos razonar que cuando hay espasmo en algún músculo, este ha sido ordenado por el sistema nervioso habiendo una razón inteligente o específica. El cuerpo generalmente está tratando de prevenirnos de la existencia de un desajuste estructural en algún lugar, el que podría resultar en un daño mayor si se fuerza demasiado, por ejemplo jugando algún deporte, o llevando a cabo un trabajo físico arduo. Hasta que no se arregle el desajuste, el sistema nervioso continúa armado y el músculo se mantiene en espasmo.

El sistema nervioso nos avisa de que algo se tiene que arreglar y al mismo tiempo está protegiendo al cuerpo de daño hasta que se lleve a cabo la reparación. He aquí un ejemplo de cómo funciona: Un corredor se produce un desajuste en la parte baja de su espina dorsal. Y como el corredor no siente dolor allí, no se da cuenta de inmediato que tiene un problema. Sin embargo, cuando vuelve a correr, el desajuste le orilla a que haga mas fuerza de un lado de su cuerpo que del otro. Esto podría resultar en un daño estructural mayor en la cadera, rodilla o tobillo en ese lado de su cuerpo, así que su cuerpo entra en un estado de advertencia. Las estructuras y nervios irritados en la parte baja de su espalda mandan una señal de advertencia a su cerebro, de daño potencial y su cerebro responde causando que el músculo se tense o se produzca un espasmo en la parte baja de la espalda y la cadera. Esto evita que el corredor pueda ir más allá del umbral en donde se podría lesionar seriamente teniendo resultados devastadores. Para usar

### Capítulo 3

la analogía de un sistema eléctrico: en vez de sobrecargar el aparato y quemarlo, la casa se cablea de tal manera que un fusible se queme o se dispare el interruptor. De hecho, este corredor ha quemado un fusible como medio de protección a su cuerpo. Es por eso que el tomar relajantes musculares, en muchos casos, va en contra de la sabiduría y razonamiento del cuerpo.

Un músculo que continúa con espasmo puede causar serios problemas que van más allá de la lesión o esfuerzo excesivo original. Puede cambiar la alineación de los huesos a los cuales está anexo, y crear aumento de fricción y degeneración en las superficies de las coyunturas, y es por eso que estos avisos se deben de tomar en serio y corregir sus causas tan pronto como sea posible. No dependas del dolor como indicador para saber si tienes o no un problema de salud.

Cuando se esté tratando una lesión de este tipo un terapeuta puede dirigirse al componente muscular del hueso o al de la coyuntura. Si el problema es rectificado y no regresa, es probable que ya haya sido corregido. Sin embargo, lo que empecé a observar en mis primeros años de práctica, era que mucha gente seguía con el mismo desajuste de la cadera o de la espalda baja. Probaban diferentes ejercicios, modificaban su dieta, cambiaban sus zapatos, tenían cuidado de no sentarse con las piernas cruzadas, o aún dejaban de hacer las actividades que les gustaban por temor de que estas fueran las razones de su

## Permite Que Fluya

problema recurrente. Creía, como me fue enseñado en la Universidad de Quiropráctica, que el sistema nervioso y la inteligencia que lo anima tienen un deseo innato de mantenernos bien si se los permitimos. De ahí que si un problema persiste y requiere tratamiento continuo, ya sea a través del medio convencional o con “terapias alternativas”, la causa realmente no ha sido corregida. Antes de tratar de modificar cualquier variable externa en la vida de un paciente, quiero estar seguro que los fusibles internos que manejan su computadora están funcionando con todo su potencial. Creo que si la integridad del sistema nervioso no es examinada y corregida como modalidad principal, la mayoría de los problemas de salud se mantendrán sin corregir. También creo que esta es una de las principales razones del porqué muchas condiciones están siendo tratadas incorrectamente y son consideradas como crónicas. Esto también explica el porqué nuestro sistema de salud a menudo apoya la necesidad de muchos tratamientos o medicamentos por un período de tiempo prolongado.

El mismo principio es cierto para las condiciones que involucran a los órganos. La función orgánica ya sea que aumente (híper) o disminuya (hipo) está basada en comandos específicos del sistema nervioso. Por ejemplo, una glándula tiroides, no decide por sí misma disminuir su funcionamiento y volverse hipotiroidea. Se le ha instruido a hacerlo así a través de la computadora maestra por una razón particular, así que sanar el problema reside en descubrir porque el sistema nervioso ha respondido de esta manera. Tristemente, muchas condiciones tienen nombres que suenan impresionantes, y sin embargo, se ha invertido muy poco tiempo en descubrir el porqué el cuerpo de repente decide poner en peligro algunas de las funciones de sus órganos vitales.

Ahora podemos empezar a apreciar el valor de la Kinesiólogía Aplicada y otras técnicas de kinesiólogía para proveer herramientas de diagnóstico que nos pueden ayudar a identificar y entender rápidamente el funcionamiento correcto o incorrecto del cuerpo.

La Técnica de Organización Neurológica (N.O.T.) es una de las más poderosas que me ha sido enseñada hasta la fecha. Es el

sistema primario que uso para evaluar y tratar al cuerpo físico, y lo uso junto con técnicas de quiropráctica tradicionales y terapias musculares que aprendí durante mi entrenamiento en el doctorado. N.O.T. fué desarrollada por el Dr. Carl Ferreri, quiropráctico de Brooklyn, Nueva York, quien fué uno de los primeros Quiroprácticos Kinesiólogos que usó pruebas musculares en el diagnóstico, la corrección y la reevaluación continua de las condiciones de salud. El Dr Ferreri con conocimientos de acupuntura, terapia craneo-sacral y otras artes del sanar, posee un conocimiento basto de los circuitos corporales y al día de hoy continúa trabajando en esta área.

Me encontré por primera vez con el Dr Ferreri en mi segundo año de la Universidad de Quiropráctica. En esa época, en 1988, sus teorías estaban muy avanzadas en relación a las de la corriente principal de profesores de quiropráctica estaban enseñando. De todas formas asistí a su conferencia y me pareció fascinante, no sólo por sus teorías sino también por su enfoque. Yo no recomiendo muchas técnicas o terapias a mis pacientes a menos que yo mismo los haya experimentado. Recibí un tratamiento con el Dr. Ferreri durante ese seminario de fin de semana y tengo que admitir que produjo un cambio muy significativo en mi cuerpo. Aún más impresionante fue que a la fecha esa condición nunca regresó. Muchos otros doctores de diferentes disciplinas han dicho que o yo nunca tuve un problema o que era una condición crónico degenerativa. Fue un tanto difícil para mí continuar con mi educación quiropráctica tradicional ya que la sentí limitada en sus técnicas. Tengo gran respeto por la Quiropráctica y considero que siempre seguiré su filosofía, sin embargo, considero que los políticos y el cuidado de la salud es una combinación sin visión. Desafortunadamente es el paciente y el público quienes sufren cuando aquellos que tienen el poder y la difusión del conocimiento se rehúsan a seguir la verdad.

Después de graduarme en 1990, trabajé para desarrollar mis habilidades de quiropráctico por un par de años, en Victoria BC, pero una vez establecida mi práctica encontré un número significativo de

## Permite Que Fluya

pacientes que no estaban obteniendo resultados de larga duración. Así que en 1992, recordé la impactante conferencia que había escuchado y empecé a estudiar el trabajo del Dr. Ferreri. En los siguientes tres o cuatro años fui como a 15 seminarios de práctica en Nueva York, Los Angeles y San Francisco para estudiar con él. Me certifiqué como facultativo en 1994 y ahora soy un instructor certificado, uno de los pocos que hay en Canadá.

La regla básica de la filosofía quiropráctica es que todos los problemas de salud involucran algún nivel de interferencia o desorganización del sistema nervioso. De ahí que uno de los tratamientos **primarios** y más lógicos, es el de reorganizar al sistema nervioso y remover cualquier interferencia de energía. Regresando de nuevo a la analogía de la electricidad: si un aparato no funciona, no se lleva de inmediato a cambiar, primero revisamos el enchufe y la fuente de poder para ver si la energía está fluyendo.

Alrededor de 1960, el Dr. Ferreri estaba trabajando como quiropráctico tradicional, tratando muchos dolores típicos de cabeza, de cuello, quijada y espalda. Entonces empezó a usar la Kinesiólogía Aplicada al mismo tiempo. Tuvo un éxito impresionante con condiciones que aparentemente involucraban desorganizaciones más profundas del sistema nervioso – como alergias, discapacidades de aprendizaje (ADD/ADHD), epilepsia, parálisis cerebral, problemas hormonales y de fertilidad. Sin embargo, tenía curiosidad del porqué algunas personas respondían de inmediato y permanentemente a los tratamientos, mientras otras mantenían la corrección por un periodo corto, algunas veces solo por días o semanas. Él consideraba que si una condición era arreglada se debía mantener así y no necesitar tratamientos repetitivos – a menos, por supuesto, que hubiese un nuevo trauma – porque en el nivel neurológico primitivo una condición que no se resuelve de inmediato puede llevar a la muerte.

Mientras que buscaba respuestas en anotaciones clínicas de 25 años, el Dr. Ferreri empezó a observar patrones únicos a condiciones individuales. Por ejemplo, encontró que ambos, adultos



### Capítulo 3

y niños con incapacidades en el aprendizaje siempre mostraban una secuencia particular de desajustes en el hueso del cráneo (los cuales son muy fáciles de corregir suavemente, con resultados impresionantes). Por ejemplo en personas con enuresis nocturna y que tenían problema de contención de orina, había siempre un desajuste específico de la quijada, bloqueo de un meridiano de acupuntura, y debilidad del diafragma.

Usando procedimientos de prueba muscular, el Dr. Ferreri empezó a corregir únicamente aquellas fallas que estaban presentes consistentemente con condiciones particulares, y al hacer esto encontró que los resultados eran mucho más certeros y duraderos. Al aplicar su amplio conocimiento de varias disciplinas encontró un orden y patrón en el sistema nervioso, una especie de patrón eléctrico. Había estado haciendo falta esta visión dentro de cada disciplina individual, pero llegó a ello al destilar lo mejor de cada técnica, siempre tomando en cuenta las señales del cuerpo. Si regresaba una condición o se encontraba “quemado” de nuevo un circuito ya corregido en un tratamiento subsecuente, el Dr. Ferreri deducía que el cuerpo lo estaba dirigiendo a involucrarse en un circuito de más dominio, el cual tenía que corregirse primero.

A través de pruebas musculares y un trabajo intuitivo profundo de pioneros como el Dr. Ferreri, podemos ahora demostrar la existencia de “programas” lineales y de secuencia que gobiernan las funciones primitivas del cuerpo humano, al igual que los trabajos complejos de las computadoras son gobernados por programas racionales y lógicos. De hecho, hay tal reproductibilidad y certeza en estos protocolos de N.O.T. que si se estimulan los reflejos en un orden inverso (para propósitos de demostración) la condición **regresara!** Claramente, cuando se le habla al cuerpo inteligentemente, y en un lenguaje que puede entender, la respuesta es rápida y confiable.

**Permite Que Fluya**

### **PRINCIPIOS DE LA TECNICA DE ORGANIZACIÓN NEURAL**

El Dr Ferreri le llamo a este método de avanzada Técnica de Organización Neural porque organiza el sistema nervioso humano de una manera inteligente y especifica para que este pueda funcionar con un logro máximo, de la manera como fue diseñado, y no a un nivel en que solo esta sin dolor o “apenas sobrellevandolo”.

Y lo mejor de todo, es que este método práctico es efectivo cuando se tratan ya sea condiciones sintomáticas o asintomáticas.

Hay muy poco trabajo de adivinanza en N.O.T y el tratamiento involucra correcciones muy especificas hechas en una secuencia precisa, asi que hay un punto de inicio y uno final. Diferente a otros tratamientos que puedan requerir año tras año de correcciones, esta metodología toma de una a tres sesiones en un período de unos cuantos días. Hay un alta proporción de repeticiones y reproducibilidad, sin mencionar un alta proporción de éxito en la mayoría de las condiciones.

A nivel científico, el principio guía de N.O.T. es que para poder entender las funciones básicas fisiológicas, debemos ver nuestros orígenes primitivos. Después de todo, fuimos creados para existir y sobrevivir en un medio hostil. De ahí que las herramientas que necesitamos para sobrevivir – con la excepción de la materia bruta como la comida, el aire y el agua - deben de encontrarse dentro del mismo cuerpo. Nuestros cuerpos fueron diseñados para auto-sanarse, auto-regularse, mecanismos auto- perpétuanes diseñados para reparar y reemplazar sus propios tejidos. Estos mecanismos son innatos, integrados y completamente automáticos desde el principio de la vida, y sin embargo el estrés de el mundo moderno, los traumas emocionales, la dieta pobre y el estilo de vida sedentaria pueden trastornar estas funciones automáticas innatas.

**N.O.T. es la llave para resolver y entender el porque muchos de estos mecanismos auto-contenidos pierden la salud.**

**Página 28**

Los sistemas de supervivencia humana han sido nombrados por sus roles primarios: Alimentar, Pelear / Huir y Reproducción. Estas tres funciones son sistemas de supervivencia externos que emplean los seres humanos para su existencia. La supervivencia interna es gobernada por el Sistema Límbico, el cual combina los sistemas inmune, de reparación, de crecimiento y de reproducción celular, que se encuentran en el cuerpo. En conjunto estos dos sistemas crean una fuerza de vida cohesiva. Explico en detalle:

### **ALIMENTACION / DIGESTION**

Desde el momento del nacimiento los seres humanos saben como tomar la comida, digerirla y eliminar los subproductos. Hay circuitos que involucran la secreción de ácidos gástricos y enzimas, al igual que circuitos de los músculos involucrados con el tragar, el pasar la comida a través del tracto digestivo y el eliminar. Todo esto es automático e innato.

La desorganización en estos sistemas puede llevar a síntomas de hipo o hiper-acidez, inhabilidad de desglosar y absorber la comida y los nutrientes, constipación o diarrea, gases y eructos. El cólico es uno de los diagnósticos mas comunes que se da para los infantes cuando es evidente la irritación digestiva, pero este es una de las señales tempranas de desorganización neural según la filosofía de N.O.T.

### **LA RESPUESTA DE DEFENSA O DE PELEAR / HUIR**

Esta respuesta involucra el control del equilibrio estructural y tensión muscular, los ligamentos y el hueso - los elementos físicos que protegen al cuerpo de amenazas potenciales. El sistema nervioso central comprende el cerebro y la medula espinal. La naturaleza ha

Cerebro

Medula espinal

## **Permite Que Fluya**

ha envuelto esta “computadora maestra” en una membrana protectora de tres capas a la cual nos referimos de una manera colectiva como las meninges. Es como un globo sellado, y esta llena liquido cefalorraquídeo, liquido que actúa no solo como una almohadilla para absorber golpes en el cerebro y la médula espinal cuando nos movemos, sino también provee de nutrientes al sistema nervioso, resultando en energía electrolítica. Para proteger al sistema nervioso central, la naturaleza ha envuelto los nervios suaves en un cráneo con hueso duro, espina y cóccix.

El cráneo está compuesto de 29 huesos que se mueven o articulan entre sí durante la respiración. La espina esta compuesta de 24 huesos apilados uno arriba del otro para proteger la delicada médula espinal que es como un gran cable llevando toda la información del cerebro al cuerpo y de regreso. En la base de la columna esta el sacro, compuesto de cinco huesos fusionados.

Las meninges están ligadas a la parte interior del cráneo y a la parte interna de las tres vértebras superiores del cuello. De ahí que las meninges básicamente están flotando libremente hasta la parte baja de la columna hasta que se adhieren al sacro y al cóccix en la parte baja de la columna.

Cuando un animal esta en su posición normal de descanso, la acción de respirar causa movimiento en los huesos del cráneo, las tres vértebras superiores el sacro y el cóccix. Las meninges que están unidas a las estructuras antes mencionadas, subsecuentemente jalan o tiran

**Cráneo**

**Columna**

**Sacro**

**Página 30**

conforme se mueven los huesos. Esta acción de apretar causa que el líquido cefalorraquídeo circule o bombee dentro de las meninges. A esta bomba se le llama bomba respiratoria cráneo-sacra y es la forma en que la naturaleza mantiene los fluidos moviéndose por todas partes alimentando al sistema nervioso central.

Cuando un animal se prepara para una batalla entra en una modalidad de defensa o de armado. No puede permitir al cerebro y a la médula espinal mecerse de un lado a otro dentro del cráneo y columna durante una pelea, ya que esto podría dañar o golpear a los nervios delicados y suaves. Como un medio de asegurar al sistema, el animal automáticamente aprieta la mandíbula y avienta la cola al aire.

Cuando la mandíbula esta apretada, todos los huesos están trabados entre sí, lo que no les permite moverse. Al mismo tiempo, dentro del cráneo, las meninges se aprietan y anclan al cerebro para que no pueda dar empujones y sufrir una herida. En el otro extremo de la columna, la tensión en el cóccix causa que las meninges jalen a la médula espinal tensándola dentro de la columna, limitando así el movimiento y daño a esas estructuras. Esta es la manera en que la naturaleza defiende las estructuras mas importantes del cuerpo y asegura el fuerte contra un ataque.

Cuando la batalla ha terminado o un predador ha sido evadido, un animal en el medio silvestre se calma muy rápido. Los reflejos de su columna, la tensión, la respiración y el metabolismo regresan a lo normal. El jadeo, los gritos, rugidos, llantos y carreras son, incidentalmente, algunas de las formas primarias en que los animales, incluyendo

## **Permite Que Fluya**

a los humanos, reajustan su sistema nervioso y salen de la modalidad de defensa. Es por ello que los padres deben permitir a sus hijos que lloren unos minutos después de caerse o lastimarse, o que corran y griten para quemar el exceso de adrenalina. Es interesante, creo que es por esto que los ejercicios de respiración en los regimenes de salud tales como el pranayama en el yoga ayudan tanto; las respiraciones profundas ayudan a bombear el líquido cefalorraquídeo y reajustan las estructuras de la columna y cráneo, y en subsecuencia restauran el fluido de energía optimo.

Para los humanos, estas situaciones de defensa pelear/huir ocurren cuando están saliendo del canal del nacimiento, como los niños cuando juegan y caen, como adultos cuando participan en algún deporte o cuando nos vemos involucrados en un accidente de auto, etc. Pero la gente en la actualidad también entran en la modalidad de defensa en otros momentos: al beber demasiado café o alcohol, al trabajar largas horas en situaciones estresantes o simplemente no se ejercitan o respiran adecuadamente. Con mayor frecuencia, el punto crucial es cuando estos interruptores naturales de reajuste no están siendo activados y la gente se está quedando atorada en posturas y estados defensivos.

En mi practica estoy viendo más y más pacientes con los sistemas de defensa desorganizados, y estos conllevan toda clase de dolores de cabeza, mandíbula, cuello, espalda, cadera, pierna y brazo. Tienen dificultad de mantener su cabeza en alto, tienen tensiones severas de músculo, espasmos y calambres – todo dado a que su cuerpo se mantiene cerrado en una modalidad de defensa semi-permanente o permanente.

## **REPRODUCCION / ENDOCRINO**

Para que una especie pueda sobrevivir, tiene que reproducirse. No solo los sistemas reproductores tienen circuitos que regulan la energía y actividad sexual sino que también hay funciones involucradas que son controladas por las hormonas. Las glándulas en el cuerpo que producen y secretan hormonas son conocidas como glándulas endocrinas. Segregan químicos específicos que controlan y

### Capítulo 3

regulan el nivel de azúcar en el torrente sanguíneo, así se metaboliza el alimento, la presión sanguínea, la rapidez o lentitud con que uno crecerá , y aún que tanto sudor y calor producirá un individuo.

La desorganización en este sistema puede tomar la forma de desequilibrios en la presión sanguínea (mareos al pararse demasiado rápido o agotamiento después de un esfuerzo menor) o con el azúcar en la sangre (hipo o hiperglicemia y eventualmente diabetes). La disfunción tiroidea y adrenal se pueden observar por una pérdida o aumento de peso rápido, pies o manos fríos o calientes o cambios de humor e inestabilidad emocional.

Muchas mujeres se quejan acerca de calambres o períodos dolorosos o irregulares, fluido pesado o ligero, dolor durante las relaciones sexuales, falta de deseo sexual y dificultad para embarazarse o dar a luz. Todo esto indica que algo está desorganizado en la función del sistema hormonal. El cuerpo simplemente no está produciendo la cantidad correcta de hormonas. Hasta ahora, la solución principal ha sido introducir hormonas químicamente en vez de investigar porque el cuerpo falla en producir estos químicos vitales. Recientemente traté a una mujer que se estaba quejando de deseo sexual muy bajo. Después de la reorganización neural llamo para decirme que se estaba sintiendo mucho mejor y su esposo quería que yo supiera que el tratamiento había valido el dinero pagado.

Generalmente los hombres son los últimos en admitir que sufren de alguna disfunción sexual, sin embargo, es interesante notar la estampida de interés cuando un medicamento como el Viagra aparece en el mercado.

#### **EL SISTEMA LIMBICO**

El sistema límbico es un sistema interno que combina los sistemas inmunológico, de reparación, crecimiento y reproducción celular. El sistema inmunológico implica el tener células que combaten

## **Permite Que Fluya**

la materia ajena como el polvo, el polen, los virus y los contaminantes. El sistema de reparación restaura los tejidos dañados mientras que los sistemas de crecimiento y reproducción mantienen y reemplazan los tejidos viejos o desgastados.

Debilidad en el sistema límbico puede resultar en alergias, sensibilidades o aún condiciones crónicas y degenerativas que no pueden ser corregidas o “curadas” por la ciencia médica. El cáncer es un perfecto ejemplo de un sistema que se ha desorganizado tremendamente y ha perdido su habilidad de discriminar entre células normales o anormales. Toda mutilación criminal puede resultar en un cuerpo en donde las células empiezan a dividirse y multiplicarse fuera de control. La ciencia ha demostrado que todos tenemos células en nuestro cuerpo que son “cancerosas” pero bajo condiciones normales otras células las monitorean y destruyen tan pronto como se comportan mal. Son entonces expulsadas fuera del cuerpo, dejando atrás solo las células buenas.

Cuando el sistema límbico es vuelto a poner en función, usando los protocolos N.O.T., el cuerpo o individuo anteriormente “desorganizado” puede “despertar” y empezar a remover estos tejidos anormales en cosa de días o semanas.

Las alergias indican otra clase de desorganización, en donde el cuerpo ha perdido su habilidad de reconocer y aceptar una sustancia normal en el ambiente. Por ejemplo, cuando uno esta expuesto por primera vez al pan, el cuerpo produce células que reconocen la molécula del pan como una sustancia de uso. Digiere el pan, usa su energía y hace un “archivo de reconocimiento” que se almacena en el cerebro. La siguiente vez que el pan toca la lengua, el cuerpo va derecho al cerebro y corrobora en su archivero si reconoce la sustancia. Si la reconoce, el cuerpo acepta el pan como “amigable” y empieza el proceso normal de digestión.

Sin embargo, en un sistema nervioso desorganizado, es como si los archivos hubieran sido revueltos o que ni siquiera se pudieran guardar.



### Capítulo 3

Entonces el cerebro cree que la sustancia es desconocida o que amenaza la vida ya que no tiene ningún recuerdo de haber sido expuesto a esta con anterioridad. Por razones de sobrevivencia rechaza la sustancia con estornudos, ojos llorosos, tos, vomito, diarrea, o reacciones a través de la piel tales como comezón y salpullido. Es muy desafortunado que tanta atención haya sido dada a aliviar los síntomas a través de tomar medicamentos por ejemplo, para parar la tos, secar los senos nasales, o bloquear la diarrea – siendo que esas son las estrategias de salud que el cuerpo emplea para tratar de sanarse a sí mismo. Este es también un perfecto ejemplo de cómo algunas veces nosotros trabajamos en contra de nuestro cuerpo y fallamos en reconocer su sabiduría porque somos demasiado flojos o ineptos para ver a través de los síntomas obvios.

En vez de evitar alimentos o síntomas incómodos, debemos de escuchar lo que el cuerpo nos esta diciendo, y reprogramarlo para coexistir con el medio como la naturaleza lo propone.

#### EL PRINCIPIO DE N.O.T.

En un sistema nervioso organizado la defensa del cuerpo, los circuitos reproductivo y digestivo están en equilibrio.

Huir/Pelear-----Digestión-----Reproducción

El cuerpo esta listo para entrar en cualquier programa en el momento que sea, dependiendo de que es lo que más se necesita en ese momento. Cuando el cuerpo tiene la energía baja, por ejemplo, incrementa el poder a los sistemas de alimentación y baja la energía de los sistemas reproductivo y de huir/pelear.

Digestión

Huir/Pelear

Reproducción

## **Permite Que Fluya**

Cuando el proceso digestivo ha sido satisfecho – el estómago esta lleno y/o se ha completado la eliminación – los circuitos alimenticios son mas lentos y la energía de los sistemas reproductivo y de huir/pelear son restaurados a sus niveles anteriores. Todo el día nos movemos dentro y fuera de estos estados, dependiendo de lo que la “jungla de la vida” nos demanda en ese momento – por lo menos, esto es lo que sucede en un estado de ser organizado saludable. Sin embargo, en un estado desorganizado, los sistemas están fuera de equilibrio y la persona esta atorada en una u otra de estas modalidades, usualmente en la de defensa. Ahora bien, el animal humano no puede sobrevivir eficientemente en la “jungla” de la vida, y las bases para una salud quebrantada han sido establecidas.

El Dr. Ferreri descubrió a través de prueba y error que el sistema pelear/ huir era generalmente el disparador inicial para la desorganización neural. Esto significa que en algún momento en la vida, posiblemente después de una caída o trauma, un individuo se colocaba en la modalidad de defensa. La fuerza o severidad de la desorganización neural era demasiado grande para que el que estaba cerrado en la modalidad de defensa, como un boxeador, siempre preparado para el siguiente golpe. Esto puede explicar por que tanta gente se queja de tensión en la cabeza, quijada, cuello y espalda baja.

Mi experiencia al tratar a mas de 8,000 casos por todo el mundo ha sido el que estas lesiones generalmente ocurren de los primeros 5 a 10 años de vida. Este es el aspecto mas asombroso e importante a comprender, ya que la mayoría de las condiciones no aparecen con sintomatología hasta después de semanas, o mas bien, décadas mas tarde. A una edad temprana, todos tenemos caídas significativas o nos pegamos en la cabeza. Es un hecho de la vida.

A través de pruebas musculares, un facultativo puede probar la integridad del sistema nervioso sin importar que los padres de este o él mismo, recuerden o no la lesión inicial. Mejor aún, ¿ porque no revisarse los circuitos de inmediato después

### Capítulo 3

de una caída o accidente? Si no están funcionando adecuadamente, la función puede ser corregida de inmediato, sin esperar a que los síntomas aparezcan. Es por eso que es tan importante examinar a los hijos tan pronto como sea posible en la vida y porque también es importante no basar la investigación de las causas de la enfermedad y malestar en los síntomas.

La investigación ha demostrado que la mayoría de los casos de Parálisis Cerebral, Deficit de Atención y Síndrome de Down – dichas condiciones involucran una cantidad significativa de desorganización neural – también tienen sistemas inmunes débiles. Presentan síntomas como resfriados frecuentes, salpullidos, sensibilidades a los alimentos, etc. Si estos estudios hubieran sido hechos a gente a quien primero se les hubiese reorganizado el sistema nervioso, los descubrimientos en la investigación podrían haber sido completamente diferentes.

Si no se corrige rápidamente, el cuerpo se mantiene cerrado en modalidad de defensa, la energía que fluye a los sistemas digestivo y reproductivo son sacrificados y eventualmente estos sistemas empezarán a mostrar signos y síntomas de un mal funcionamiento.

Defensa		
Pelear/huir	digestion	reproducción

Es importante entender que cuando un cuerpo esta cerrado en la modalidad de defensa, demandará más energía y se la robará a los circuitos digestivo y reproductivo. A un nivel primitivo, el animal humano, como cualquier otro animal confrontado ante una amenaza inminente , obviamente se defenderá a sí mismo antes de tomar tiempo para comer o procrear. Este es el porque cuando se intenta estimular a los sistemas digestivo o reproductivo, es vital desarmar **primero** al sistema de defensa. Trabajar en otro orden significaría manipular al cuerpo en contra de su propia inteligencia, y resultaría en una corrección de corto plazo.

## **Permite Que Fluya**

### **EL FACTOR “EN RELACION A”**

Algunas gentes tienen dolores de cabeza durante el día y otros se quejan de estos por la noche. Se descubrió que el sistema nervioso siempre debe de ser probado “en relación a” la manera en que recuerda el trauma. Si la lesión sucedió en la noche, el cuerpo mostrará debilidades (desorganización neural) por la noche. En la noche o “en relación a la oscuridad” que fue cuando el sistema nervioso se puso en la modalidad de defensa y subsecuentemente bajó el flujo de su energía en los circuitos digestivo y reproductor. Si el kinesiólogo está probando los circuitos cuando están prendidas las luces, el cuerpo no mostrará ninguna debilidad. Sin embargo, cuando se apagan las luces los circuitos mostrarán el defecto. De ahí que la corrección, deberá de hacerse en la oscuridad, ya sea de una manera literal o figurativa. Después de años de investigación clínica se ha encontrado que el cuerpo responderá a una aseveración verbal del facultativo de “esta oscuro”, más que de hecho apagar las luces.

Yo creo que el fenómeno “en relación a” es de un significado mayor y es una de las razones del porque muchas terapias fallan en poder mostrar grandes proporciones de éxito. Si hemos de ayudar al cuerpo a recuperar su equilibrio y flujo de energía debemos hablarle en la manera en que piensa. Una y otra vez he visto víctimas de accidentes de auto que mostraban una organización completa en su sistema nervioso estando acostados en la mesa de tratamiento, sin embargo cuando las mismas pruebas eran repetidas estando sentados todos sus circuitos mostraban debilidad. Esto es porque la persona estaba sentada en el momento del impacto/desorganización neural y el cuerpo ya no se siente completamente seguro en esa posición. El individuo no tiene otra elección sino defenderse, hasta que esta reajustado con seguridad. Sus quejas de dolor o inhabilidad de sentarse comodamente persistirán hasta que sean desarmadas inteligentemente.

### Capítulo 3

Un buen doctor o terapeuta debe de ser un buen detective y pensar como el cuerpo del paciente. Las posibilidades de cuantos factores “en relación a” existen son sin fin, pero una vez que los circuitos mas comunes estén claros (ojos abiertos y cerrados, con luz o en la oscuridad) el cuerpo usualmente podrá aclarar muchas de las otras combinaciones por sí mismo.

#### **PORQUE Y COMO**

Usando el sistema de indicación de la fuerza intacta del músculo (la “prueba muscular”), los procedimientos de N.O.T. pueden determinar los “fusibles quemados” en los sistemas básicos de sobrevivencia. Puede corregir la falla en cada sistema, para que el paciente regrese a lo neutral y ya no esté atorado en baja o alta velocidad, sobre girando y desgatándose a sí mismo. Los sistemas de defensa, digestivo y reproductor regresan a su función normal, y el individuo puede operar desde el equilibrio de nuevo, libre de problemas crónicos.

La gente nunca debe creer que “tiene que vivir con ello”. Cada condición tiene una causa y efecto que se manifiesta a través del sistema nervioso así que siempre se puede hacer algo. Ninguna condición es incurable. Quizá no sepamos lo suficiente aún, pero continuaremos buscando respuestas. Eso es de lo que trata la Técnica de Organización Neural. Nuestro lema es “NO ES IMPOSIBLE”. (En inglés “No” se dice Not de ahí que utilizan las siglas de N.O.T. para denotar “no”)

Para mayor información, favor de contactar a:  
Neural Organization Technique (N.O.T.) – Dr. Carl Ferreri  
38 Flatlands Ave. Brooklyn, N.Y. 11234  
Phone 718-253-9702    Página web: [www.notint.com](http://www.notint.com)

**Permite Que Fluya**

Capítulo 4

**EL CUERPO EMOCIONAL**

## Permite Que Fluya

*“Eres lo que piensas y sientes”*

*Autor desconocido*

Después de mis primeros dos años de estudiar y practicar N.O.T. en mis pacientes, encontré que ocasionalmente llevaba a cabo una corrección y la prueba muscular aún mostraba una debilidad. Reintentaba la corrección pero sin importar que técnica física empleaba, el circuito no regresaba a su fuerza normal.

Hay un dicho que dice “cuando el alumno está listo, el maestro aparece” y así fue conmigo. Mi siguiente maestro fue el Dr. Scott Walker, un quiropráctico de Encinitas, California, fundador de la Técnica Neuro Emocional (N.E.T®). Empecé a estudiar sus técnicas, las incorporé a mis prácticas en 1993 y continué tomando sus seminarios por los siguientes dos o tres años.

La investigación ha demostrado que ciertos mensajeros químicos, llamados neuro-péptidos, son creados en el cerebro y viajan a través del todo el cuerpo cuando experimentamos una emoción. El poder y la influencia de los neuro-péptidos puede atestigüarse, por ejemplo, cuando una persona se asusta con una serpiente. El cuerpo se puede congelar, una onda de náusea puede inundar el estomago, o gotas de sudor empiezan a caer por la espalda de la persona. Aun el sonido del cascabeleo de una serpiente o la foto de una serpiente pueden provocar una respuesta física en algunas personas. Muy a menudo la gente descarta tales reacciones como siendo fobias y aceptan que nada se puede hacer para cambiarlas. Siguen con su vida, pero siempre tienen temor y ansiedad a las serpientes cuando están al aire libre.

La buena noticia es que esto no tiene que ser así. Ahora ya es posible cambiar los patrones de respuesta del cuerpo, fácil y rápidamente y así eliminar estos efectos negativos. Esto es



## Capítulo 4

precisamente de lo que se trata N.E.T. ®. Al reprogramar la computadora “emocional” del cuerpo podemos desbloquear viejos sabotajes, temores, y patrones de respuesta que nos encadenan al pasado. Esto es muy importante ya que el temor al sufrimiento a menudo puede ser peor que el sufrimiento en si mismo.

Actualmente hay un sinnúmero de técnicas diferentes que se ocupan del componente neuro-emocional del bienestar humano. Cada una tiene su propia estrategia para localizar patrones viejos de respuesta y reprogramar al cuerpo para permitir otros nuevos y más deseables. Es importante entender la teoría básica.

Cuando se experimenta una emoción por primera vez, por ejemplo el beso de la madre, el cuerpo secreta neuro-químicos a través del sistema nervioso y el resultado de esta reacción química es el de “sentimos bien”. Se crea un patrón positivo de estímulo-respuesta. En el futuro, siempre que ese individuo piense en ser besado o vea la imagen de una mujer besando a un niño, el cerebro revisa su “archivo”, encuentra el archivo favorable anterior en el sistema nervioso, y la respuesta cuerpo-cerebro es de “sentirse bien”, amado, aceptado, etc.

Y al contrario, cuando el padre se enfurece con el hijo de 3 años por pegarle a su hermanita, el resultado puede ser una respuesta defensiva, en gran medida como se expuso en el capítulo anterior. Si la experiencia es altamente emocional y físicamente tensionante, es posible que el cuerpo no pueda reprogramar o dejar ir la carga emocional relacionada al evento. Entonces el chico elaborará una reacción de estímulo-respuesta entre mente y cuerpo que el Dr. Walker ha denominado Complejo Neuro-emocional o NEC. En este ejemplo, el NEC creado se relacionará a cómo el chico responderá al enojo o crítica de un hombre. De ahí en adelante, cuando un hombre se enoje o lo critique, responderá como fue programado anteriormente: a la defensiva. Desde luego esto se puede manifestar de muchas maneras diferentes: sintiéndose combativo,

## Permite Que Fluya

aplastado, encerrado en si mismo, temeroso, ansioso o una gran variedad de otras emociones dependiendo de la personalidad del individuo. Esto también puede resultar en contracciones físicas como hombros tensos, mandíbula y puños apretados. Aunque un individuo no lo entienda conscientemente, cada vez que un hombre se dirija con enojo hacia ellos – ahora puede ser un maestro o su jefe - el cerebro manda un mensaje al cuerpo diciendo: “no me gusta esto, no se siente bien, surgen sentimientos malos, es una amenaza hacia mi”. El cuerpo se pone a la defensiva basado en un programa que fue creado en una situación **pasada** cuando, en **aquel momento**, fue necesario defenderse. Debemos recordar que el motivo por el cual fueron almacenadas esas emociones en el subconsciente y eventualmente en el cuerpo, fue para que la persona pudiera pasar por el trauma. Es una respuesta de sobre vivencia. El evento es doloroso, produce temor o es desagradable, así que la respuesta es esconder el sentimiento dentro profundamente y continuar con la vida.

Es posible que tales patrones primitivos de estímulo-respuesta hayan existido en los seres humanos a través de la evolución, pero la ciencia moderna esta ahora probando lo que los chinos observaron hace miles de años: El “chi” o energía (los neuro-químicos) de ciertas emociones se conectan con y son almacenados en ciertos órganos, conductos o meridianos del cuerpo.

Por ejemplo el enojo, se cree que se almacena en el meridiano del hígado, y el hígado es un órgano que tiene multitud de funciones en el cuerpo humano. Es en gran medida responsable por filtrar las impurezas de la sangre, ayuda a mantener el sistema inmunológico fuerte, y junto con el páncreas, es un regulador de los niveles de azúcar. Cuando el hígado esta débil puede causar desequilibrio del azúcar en la sangre (hipoglucemia) que lleva a la manifestación de la enfermedad si la persona no come en un periodo corto de tiempo. Puede causar debilidad en el sistema inmunológico y resultar en resfriados e infecciones recurrentes al igual que un sentimiento de agotamiento general. También puede transmitir dolor a la espalda media y al hombro derecho, ya que estas partes del cuerpo se relacionan específicamente con el hígado.

Traté a un hombre de 40 años que había experimentado dolor

## Capítulo 4

en su hombro derecho por varios años y ninguna terapia física le había dado alivio. Su cuerpo indicaba que la causa del dolor estaba relacionada a una emoción así que empecé a manejar el caso desde un punto de vista emocional, para poder corregir la condición adecuadamente. Se desapareció a los 10 minutos de tratamiento y nunca regresó.

Creo que estos programas se implementan como mecanismos primitivos de respuesta pelea/escape. El cuerpo piensa: “Esto es demasiado de que ocuparme ahora y tengo otras cosas que debo tratar ahora, así que almacenaré esta energía en algún lado y seguiré adelante con la vida”. También creo que tales respuestas tempranas se almacenan porque los padres fallan en hablar con los hijos o pedir perdón después de un disgusto emocional. Al aclarar las cosas y aprender a perdonar y olvidar, aprendemos a sanar y a dejar ir las cosas. Sin entrenamiento temprano de cómo soltar el enojo y otros sentimientos estresantes, los enojos emocionales se empiezan a apilar año tras año hasta que estamos llevando una gran carga de basura negativa por todos lados.

Los kinesiólogos pueden usar la prueba muscular para descubrir si el cuerpo está reteniendo angustia emocional. Podemos acceder a estos patrones subconscientes de pensamiento y creencias, y reprogramar la respuesta corporal para que estos patrones dejen de evitar que la gente pueda llevar la vida que desea.

Una manera de acceder al “programa” es hacer que el paciente piense en el dolor y ver si el músculo se vuelve débil. Si lo hace, entonces se les pide que toquen dos puntos de energía de la frente, mismos que están relacionados con el circuito emocional. Si un músculo débil se vuelve fuerte mientras que la persona está en contacto con los puntos y pensando en el dolor (ej. ha ocurrido un cambio) indica un componente neuro-emocional. Si el músculo permanece débil esto indica que no hay ningún componente emocional en ese momento y el facultativo puede continuar buscando la causa ya sea esta química o física. Elimina suposiciones para ambos, doctor y

## Permite Que Fluya

paciente, ahorra tratamientos innecesarios, tiempo y dinero - y emplea la sabiduría natural del cuerpo.

Una vez que se identifica un componente emocional ¿cómo descifra un sanador el caso y cómo procede a aclararlo? A través de un proceso verbal, desarrollado por N.E.T., entre el doctor y el subconsciente del paciente usando la prueba de respuesta muscular. El cuerpo responde a una pregunta verbal con una respuesta “congruente” o “no congruente” la cual es dada porque, bien sea que el músculo se mantiene fuerte o que se debilite. Esto a algunos lectores les puede parecer extraño, pero se debe tener la experiencia del proceso para que se pueda entender verdaderamente.

Un facultativo experimentado desarrolla el arte de hacer las preguntas adecuadas, reduciendo el campo de posibilidades, enfocándose en el problema y ayudando al paciente a interpretar las respuestas. Es importante saber que cuando se utiliza esta técnica el paciente está completamente consciente y ayudando al facultativo, y no en estado hipnótico alguno. El paciente no está contestando ninguna pregunta conscientemente, sin embargo, está permitiendo que su cuerpo hable por él a través de la prueba de respuesta muscular.

Usando nuestro ejemplo anterior del padre que se enfureció con su hijo de tres años, tenemos el tipo de diálogo que se puede dar cuando estoy practicando esta técnica. El niño de la prueba, ahora un adulto, se está quejando de problemas en su hombro derecho. Creo que puede tener un componente emocional así que estoy trabajando en ese “programa”: Recuerda, estoy hablando en voz alta a su cuerpo y él se está enfocando en mantener el músculo fuerte más que en escuchar la pregunta y asumir la respuesta.

Dr: “¿Este dolor tiene que ver con algún evento?”

El músculo probado se mantiene fuerte (significando “no congruente” NC)

Dr: “¿O una persona?”

El músculo probado se debilita (significando “congruente” C)

## Capítulo 4

Dr: "¿Una mujer?"	"NC" – Fuerte
Dr: "¿Un hombre?"	"C" – Débil
Dr: "¿Un miembro de la familia?"	"C" – Débil
Dr: "¿Tu hermano?"	"NC" – Fuerte
Dr: "¿Tu padre?"	"C" – Débil
Dr: "¿Tu y tu padre y alguien más?"	"NC" –Fuerte
Dr: "¿Solo tu y tu padre?"	"C" – Débil
Dr: "¿Tiene que ver contigo como adulto?"	"NC" –Fuerte
Dr: "¿O como niño?"	"C" – Débil
Dr: "¿De ti entre la concepción y el nacimiento?"	"NC" – Fuerte
Dr: "¿De ti entre el nacimiento y cinco años de edad?"	"C" – Débil
Dr: "¿De ti entre el nacimiento y un año de edad?"	"NC" – Fuerte
Dr: "¿De ti entre el año y los dos años de edad?"	"NC" – Fuerte
Dr: "¿De ti entre los dos y los tres años de edad?"	"NC" – Fuerte
Dr: "¿De ti entre los tres y los cuatro años de edad?"	"C" – Débil

La técnica se asemeja a un juego de 20 preguntas, o a uno que muchos de nosotros jugamos de niños llamado Animal, Vegetal, Mineral en donde deducíamos la respuesta por constantemente reducir el rango de las opciones. Se participa en este proceso a un nivel profundo, sin embargo, es en donde el terapeuta se comunica literalmente con el subconsciente y no asume nada. Se salta a la mente razonadora y el cuerpo dá las respuestas de lo que toma como una carga negativa o positiva. A este punto en nuestro ejemplo, hemos localizado a lo que el Dr. Walker se refiere como una "fotografía instantánea" en cuanto a lo que el cuerpo ha almacenado y cuándo. El cuerpo del hombre indica que el dolor en su hombro derecho tiene un componente neuro-emocional relacionado a un incidente que ocurrió cuando tenía 3 o 4 años de edad en el que están el y su padre involucrados.

En este momento el doctor no sabe cual pueda ser la emoción involucrada. La medicina china, la Quiropráctica y la Kinesiología Aplicada han encontrado que hay puntos reflejos específicos para cada órgano del cuerpo y que pueden indicar alguna relacion con instantáneas particulares. Así que continuando con el mismo ejemplo, el punto del hígado puede mostrar alguna relación cuando se prueba no así los puntos de los otros órganos. Como sabemos

## Permite Que Fluya

que el meridiano del hígado guarda las emociones de enojo y resentimiento, el doctor presentará la suposición como sigue:

Dr: “¿La emoción involucrada es de resentimiento?”	“NC” – Fuerte
Dr: “¿De odio?”	“NC” – Fuerte
Dr: “¿De enojo?”	“C” – Débil
Dr: “¿Tiene que ver con el enojo hacia tu padre?”	“NC” – Fuerte
Dr: “¿Tiene que ver con el enojo de tu padre hacia ti?”	“C” - Débil

En este momento el doctor puede preguntar al paciente si recuerda alguna situación donde su padre hubiera estado enojado con él a los 3 o 4 años de edad. Algunas veces el paciente sabrá de algún evento o tendrá una vaga idea. Es responsabilidad de ambos doctor y paciente de no suponer nada, y permitir que el cuerpo muestre a lo que se está aferrando. El cuerpo nunca miente y recuerda todo. Si el paciente dice “es probablemente porque tiré la leche en la mesa” entonces debemos de hacer una prueba muscular manteniendo ese pensamiento. Si el circuito se mantiene fuerte entonces ese evento no es causa de tensión y no es el evento que estamos buscando. Sin embargo, si se debilita sabremos que hemos dado en el blanco y que este pensamiento aún tiene un efecto debilitador en el cuerpo. Aunque el paciente no tenga ningún recuerdo de un evento, podemos aclarar el bloqueo porque simplemente, el cuerpo revela sus secretos al ponerse débil (perdiendo energía) cuando se está aferrando a una carga negativa.

Necesitamos sobrevivir en la jungla y si algo nos estresa demasiado abruptamente, o con demasiada agresión, o por demasiado tiempo, lo guardamos y nos movemos al siguiente evento. Una y otra vez, guardamos en nuestro cuerpo y mente subconsciente estos trastornos emocionales hasta que un día sobrecargan los circuitos de la computadora. Allí es cuando tenemos una pérdida de salud emocional o física.

Conforme salimos de la infancia y empezamos a obtener un mejor entendimiento de este mundo, todos tenemos ciertas idiosincrasias

que parecen retenernos evitando que nos volvamos como realmente queremos ser. Mucha gente ve siquiátras o sicólogos en un esfuerzo por reconocer y cambiar patrones. Tal terapia oral es a menudo importante además de que da empoderamiento porque permite a los individuos, a través de profesionales entrenados entenderse a sí mismos y lograr soluciones. El problema es que mientras que se aclaran las emociones a nivel intelectual, el estrés a menudo se mantiene **encerrado en el cuerpo** a un nivel primitivo y el paciente aun tiene reacciones viscerales negativas en relación a sus dificultades.

Desafortunadamente algunos pacientes soportan años de pruebas sin acertar encontrar las respuestas. Así que ¿dónde busca una persona cuando no puede recordar el evento original que causó el patrón de creencia negativo o la postura de defensa permanente? La prueba de respuesta muscular tiene la clave para desbloquear estas respuestas pasadas porque provee retroalimentación inmediata exacta.

Una vez identificado, hay muchas maneras de desconectar o borrar una respuesta mental-corporal negativa. Algunos terapeutas hacen ajustes de la columna o frotan puntos de acupuntura, algunos usan técnicas de respiración o hacen que los pacientes hagan ciertos movimientos de ojos. Mi experiencia en desactivar tales respuestas, es la de instar al paciente que se aferre mentalmente al **sentimiento** en cuestión al momento de corregir. Aun si no recuerdan el evento, pueden mantener la emoción en su mente mientras se “aclara” la experiencia. Aquellos que son letrados en computación saben que tocando la tecla “delete” (borrar) es fácil, lo importante es tener la información correcta en la pantalla.

Cuando se usa esta técnica es importante enfatizar que no borramos recuerdos, ni lavamos el cerebro a la gente. Simplemente desarmamos o detenemos la respuesta mente-a-cuerpo negativa que estaba basada en un evento previamente aprendido, para que la persona pueda responder a nuevos eventos de una manera fresca y abierta, no solo mental sino también físicamente. Pueden vivir en el ahora, y físicamente empezar a responder a eventos basados en el momento presente, no en algo del pasado.

## Permite Que Fluya

Una vez hecha la corrección, el doctor puede probar el área de dolor de nuevo y ver si aún hay una respuesta débil del músculo. Si la hay, y los puntos emocionales de la frente lo confirman, entonces otro evento emocional está presente y se debe de tratar. Si la prueba muscular se mantiene débil indica que no hay otro evento emocional sino posiblemente sea un factor en alguno de los otros dos lados de la triada de la salud, ya sea químico o físico.

Muchas de las personas que vienen a mi oficina no se quejan de ningún síntoma o dolor en especial, sino simplemente se sienten “atoradas” en la vida. Tienen dificultades en sus relaciones, u obstáculos para hacer dietas, dejar de fumar, etc., o sufren de fobias. Con esta gente podemos acceder al programa, haciendolos que digan ciertas declaraciones verbalmente y observando si su cuerpo se mantiene fuerte durante la declaración.

Por ejemplo se le puede pedir a uno que declare: “Me siento bien con dejar de fumar” pero cuando pruebo un músculo mientras lo dicen, el músculo se debilita, indicando que no son congruentes con esta declaración. Si un contacto en relación a los centros emocionales lo hace fuerte, entonces empiezo el mismo procedimiento que describí antes. **Es importante usar las palabras correctas cuando se está teniendo acceso a los archivos cerebro / cuerpo.** “Me siento bien con dejar de fumar” es un concepto diferente de “Está bien para mi dejar de fumar”. El anterior podría llevar a problemas pasados que tratan con la falta de auto-valoración/respeto a sí mismo, y el deseo de la persona de cuidarse a sí mismo. El ultimo podría tener que ver con temas relacionados a la moralidad y percepción pública (Ej. el fumar es malo). Ya que este es el programa cerebro-a-mente, que falla – en otras palabras “No valoro mi cuerpo ni a mí mismo” - cualquier intento consciente de darle valor por dejar de fumar, hacer ejercicio o dieta va a fallar porque contradice lo que la respuesta del subconsciente cerebro-a-cuerpo está programado para hacer.

El cuerpo siempre seguirá la programación de la mente. Esto puede ayudar a explicar el porqué algunas gentes de hecho siguen



**Capítulo 4**

la dieta correcta o se inscriben en el mejor programa del mundo para dejar de fumar, pero el problema empeora. Llamamos a esto “sabotaje emocional”.

Si se aclara el problema de una manera adecuada y permanente entonces la respuesta muscular se mantendrá fuerte, indicando que ahora son congruentes con el pensamiento, no sólo en mente sino también en cuerpo. El Dr. Walker llama a esto “congruencia emocional.” Esto no necesariamente significa que una persona dejará de fumar inmediatamente después de un tratamiento, pero un obstáculo psicológico importante ha sido aclarado. Ahora el cuerpo puede apoyar ese patrón de pensamiento nuevo.

La meta de esta técnica es ayudar a la gente a volverse emocionalmente congruentes con todos los aspectos posibles de su existencia, ya sea físico, material, romántico o espiritual. Yo animo a todos que busquen los servicios de un facultativo calificado en este campo, porque todo hemos tenido “disgustos” emocionales en nuestra vida y probablemente estamos aferrandonos a alguna energía negativa dañina, en algún lugar de nuestro cuerpo. También debemos dejar ir el sentimiento de que si tenemos un problema somos débiles o imperfectos.

Como dice el dicho, “la cosas pasan”. Pero la gente ahora puede escoger. Ya no tienen que cargar mas con esas “cosas”, porque hay técnicas poderosas que las pueden eliminar. Enfatizo que la gente no debe esperar a que surja un problema, ni entrar en paranoia por cada pequeña crisis que les pueda estar creando problemas y estrés. Visita un facultativo como cuidado preventivo de tiempo en tiempo y sigue viviendo tu vida lo mejor que puedas.

**Permite Que Fluya**

Para mayor información favor de contactar:

Neuro Emotional Technique

Dr. Scott Walker 500 2nd Street

Encinitas, California 92024

Teléfono: 619-944-1030

Página web: [netmindbody.com](http://netmindbody.com)

## CAPITULO 5

### EL CUERPO QUIMICO

## Deja Que Fluya

*“Eres lo que comes”*

*Autor desconocido*

Hoy día hay gran confusión acerca de la dieta, simpatizo con aquellos que están desconcertados por toda la información conflictiva y contradictoria de la intensa publicidad. Creo que la confusión surge del hecho de que la mayor parte de la investigación sobre dieta está hecha para empezar, con gente que tiene un sistema nervioso desorganizado. Este es el porqué las dietas funcionan para algunas gentes y no para otras, el porqué algunas gentes encuentran que un régimen nutricional es efectivo para tratar alguna enfermedad mientras que para otras no hay alivio. Desde luego los resultados son contradictorios cuando para empezar no hay consistencia.

No estoy presentando otra dieta milagrosa en este capítulo. Estoy ofreciendo algunas guías básicas que he aprendido a través de los años, y que los pacientes han reportado de gran beneficio, especialmente después de haber reorganizado su sistema nervioso. A través del estudio de numerosos libros de medicina china, el enfoque ayurvédico de la antigua India y del estilo occidental de nutrición, he concluido que debemos escuchar a nuestro cuerpo y descubrir que es lo que realmente funciona para nosotros.

Recomiendo que la gente siga este modelo holístico del cuidado de la salud: Primero, reorganizar el sistema nervioso para liberarlo de alguna interferencia física y emocional. Segundo viene una limpieza y trabajar hacia una eliminación mejorada. En seguida, debemos de trabajar en mejorar la dieta lo que incluye hacer mayor conciencia del equilibrio del pH; y luego nuestro objetivo debe ser calmar el sistema, reducir el estrés y mantener el equilibrio en todo lo que hacemos.

Regresando a la tríada de la salud, es obvio que el

lado nutricional o químico de nuestra existencia está, en su mayor parte, bajo nuestro propio control. **Nosotros** decidimos lo que queremos comer, beber, inhalar, inyectarnos o frotar en nuestros cuerpos. De ahí, que es de suma importancia, que nos eduquemos y nos responsabilicemos de las elecciones que hacemos. Por cada materia prima o estímulo al cual se somete el cuerpo, por cada pedazo de comida chatarra que consumimos o vacuna que recibimos, hay una respuesta física y probablemente una respuesta emocional. Es posible que no podamos tener el control absoluto de todo lo que ingerimos o respiramos, ya que cosas como la contaminación del aire y alimentos genéticamente alterados están fuera de nuestro control por el momento. Pero es importante que hagamos la mejor elección que podamos, al mismo tiempo que defendamos en nuestras áreas el que haya una mejor calidad de agua, aire y suministros alimenticios.

### **LIMPIA EL CUERPO A TRAVES DE AYUNOS REGULARES**

Encuentro sorprendente que todos reconozcamos la necesidad de cambiar el aceite de nuestros autos, pero pocos le dan a su tracto digestivo una limpieza a fondo, con regularidad. ¿Cuándo fue la última vez que dejaste de comer por 24 horas? Tal vez cuando tuviste algún virus de la gripe o un fuerte resfriado. Cuando eso sucedió, la sabiduría del cuerpo te dijo que estaba obstruido y con necesidad de atención y descanso. Este es el concepto básico que está detrás del ayuno.

Aún un ayuno rápido de 24 horas permitirá al sistema digestivo tomar un descanso. La idea es no presionar al cuerpo a perder peso, sino permitirle que descanse y que se recupere periódicamente para que no se obstruya al punto de no funcionar. Si estas de acuerdo que una onza de prevención cada día vale por una libra de curación, puedes contrarrestar muchos de los efectos negativos de la dieta y estilo de vida modernos. Cada noche, cuando dormimos y no comemos por 10 o más horas, estamos haciendo un mini ayuno. Antes de que rompas tu ayuno (“desayuno”) y comas por la mañana, es útil limpiar tus tuberías con el jugo de medio

## Permite Que Fluya

limón en un vaso de agua tibia. Esta es una manera muy suave de lavar las toxinas que se han quedado guardadas en el tracto digestivo. Esto puede parecer como cambio de vida de poca importancia, pero puede ser un gran paso en la dirección correcta.

El concepto de ayunar ha existido por siglos y es un principio importante en muchas religiones del mundo. Algunas gentes ayunan un día por semana, tres días cada mes, o 10 días dos veces al año como parte de su régimen de salud continuo. El ayuno también se puede emplear como una estrategia para la gente que tiene una enfermedad que amenaza con su vida y he conocido gente que ayuna por 30, 60 o 90 días, consumiendo solo agua y jugos durante ese tiempo. Siempre ve con un profesional de la salud (naturópata, terapeuta de colon, etc.) antes de emprender un ayuno largo, ya que estos se deben hacer en situaciones controladas y supervisadas. Hay muchos centros de salud alrededor del mundo que se especializan en tales tratamientos y muchos libros excelentes en la materia.

Una vez ayuné durante 10 días, y fue una experiencia fascinante. Después de dos días mi cuerpo estaba cansado pero después del cuarto día de solo agua y jugo de limón tenía energía ilimitada. Logré trabajar con pacientes muy efectivamente todo el día y durante las noches tuve sueños muy vívidos durante los cuales sentí que así mismo había limpiado mi mente. Perdí algo de peso, aunque ese no era mi motivación principal, pero lo mas importante es que aprendí acerca del apego psicológico tan abrumador que tenemos a la comida. En todas las partes donde veía durante mi ayuno, note anuncios de papas fritas, refrescos, dulces y comida chatarra. Cuando salí del ayuno estaba mucho mas atento a las comidas que me metía en la boca: era como un renacimiento de mi relación con la comida. También empecé a comprar diferente, en las orillas de las tiendas, donde esta todo el producto fresco en vez de por los pasillos del centro donde están apiladas todas las cajas y comida procesada. Gradualmente gane algo de peso de regreso, pero algunas libras nunca regresaron y quiero pensar que eran las que estaban llenas de toxinas y grasa.

## Capítulo 5

Durante el ayuno, mucha gente reporta tener movimientos del intestino que se presentan como alquitrán negro. Piensa en un tubo cubierto con limo y entenderás como es el lodo negro en el cuerpo de la gente. Al igual que un tubo de desagüe se tapa y necesita ser limpiado periódicamente, el intestino también, o pueden resultar problemas tales como mala absorción, obesidad, síndrome de intestino irritable, colitis y hasta úlceras. Obstrucción en la digestión también puede llevar a urticarias, acné, eczema, soriasis, condiciones en los pulmones y bronquitis. Esto hace perfecto sentido cuando piensas que si bloqueas el tubo de escape de un auto, el humo y toxinas saldrán por el cuerpo del auto.

Es de extrema importancia que después de un ayuno uno “lave las tuberías” desalojando los desechos, o sino este lodo suelto se volverá a re-absorber en el sistema. Es por eso que por unos días después de haber salido de un ayuno es sabio comer solo sopas ligeras y jugos. Muchas veces la gente detiene un ayuno demasiado rápido porque no se sienten bien y empiezan a tener dolores de cabeza o calenturas ligeras. Esto a menudo es una señal que el cuerpo está recién empezando a desalojar los desechos tóxicos viejos al torrente sanguíneo y el ayuno está surtiendo efecto. Aunque uno no se sienta tan bien en el momento, es el momento de persistir y mantenerse en el ayuno.

### **MANTENTE CERCA DE LA NATURALEZA, ALIMENTATE CON COMIDA LOCAL DE LA ESTACION**

Una vez que se haya logrado la limpieza es importante empezar a comer tan bien como puedas. Mi práctica en el sanar me ha enseñado que la mayor parte de nuestra dieta debe de venir de la producción local, porque si comes fruta que se cultiva cerca de casa pueden ser comidas cuando están mejor, maduros y recogidos más recientemente. Cuando comemos alimentos que son recogidos antes de que estén maduros, están rociados con fungicidas para que no se echen a perder, llevados en camión a cientos o miles de kilómetros y almacenados o

### **Permite Que Fluya**

refrigerados por días o semanas enteras, estamos obviamente sacrificando frescura y bondad. Llevando esta filosofía un paso mas adelante, hoy día hay muchas oportunidades todo el año, para comprar comida de los mercados orgánicos locales durante todo el año, por contrato. Esto no solo apoya el comer saludablemente en nuestra casa, sino también un movimiento de mejoramiento de vida en nuestras comunidades.

Deja de comprar comida cada dos semanas y trata de comprar cada día o dos lo que está mas fresco y atractivo. Esta es práctica común en países como Francia e Italia dónde muchos gastrónomos y puristas en comida son tan delicados que comen solo los quesos, frutas, verduras y hierbas que se producen en su propia región. Por ejemplo muchos de los quesos en la Toscana, son crudos o sin procesar, lo que significa que deben comerse en dos o tres días o se echan a perder. Ir por comestibles diario podría parecer poco realista para algunos, pero por principio debemos de esforzarnos por esta meta, y muchos productores de orgánicos ya entregan a domicilio. Además, gastar unos minutos mas en comprar diario puede significar menos días gastados en cama con influenza o resfriados.

Estudios de post-guerra en el sur de Inglaterra resultaron en descubrimientos curiosos relacionados a este tipo de filosofía de-regreso-a-la-naturaleza. Después de la Segunda Guerra Mundial, los científicos estaban ansiosos por estudiar los efectos de los deletéreos del racionamiento y cansancio de los londinenses que también habían estado sujetos a estrés añadido por los bombardeos y el temor a los ataques. Los científicos estaban sorprendidos de encontrar que la incidencia de enfermedades tales como presión sanguínea alta, diabetes y enfermedades del corazón, de hecho se habían desplomado durante la guerra. Descubrieron que el racionar artículos tales como la mantequilla y el azúcar, junto con el consumo aumentado de verduras de temporada tales como la col, nabos y chirivías tenía un efecto notorio de salud general y fortaleza en la



población. La gente que escarbó sus tierras para plantar verduras por mera necesidad descubrieron una mejoría en su salud y longevidad.

**Página 58**

65

## **Capítulo 5**

Hay otras razones de peso para comer alimentos locales, y una de ellas se relaciona a los ciclos naturales de la vida. En ciertas épocas del año la naturaleza produce alimentos que ayudan a mantenernos con energía durante esa época. Cuando los días son más cortos, las cosechas locales incluyen legumbres al igual que manzanas y peras, que pueden ser almacenadas naturalmente por muchos meses en el tiempo frío que viene. Las frutas como las uvas, que se maduran en el otoño, son ideales limpiadores digestivos para el invierno que se avecina. Al final del verano es sano hacer una pequeña desintoxicación de los intestinos con una dieta corta de uvas, y lo mismo en la primavera, cuando las moras frescas ayudan a limpiar la energía del invierno y a prepararnos para los días largos que vienen.

No le estoy sugiriendo a la gente que cambie a este estilo de vida de la noche a la mañana, pero todos podemos esforzarnos a modificar nuestras dietas gradualmente en esta dirección. De nuevo, insto a la gente a que observen como sus cuerpos se sienten cuando comen alimentos locales, frescos y de temporada y que luego hagan sus propias decisiones. Pon atención a lo que comes, prueba tu comida y disfrútala. Si realmente no disfrutas algo, si ese pastel y café saturados de azúcar que tomas a las 10 de la mañana es solo un viejo hábito, entonces páralo. Trata de volverte más consciente de nuevo del sabor y analiza si estas comiendo por placer o solo por rutina subconsciente. Come para vivir, no vivas para comer.

Animo a la gente a que beba diario de seis a ocho vasos de agua fresca pura (no de la llave) y que tomen un buen multi-mineral. Como las baterías, estamos hechos de químicos y agua. Para mantener la batería funcionando en óptimas condiciones, debemos abastecer nuestros químicos y agua con la mejor calidad que podamos encontrar.

Uno de los peores hábitos de salud que mucha gente tiene es beber café en un estómago vacío como primera cosa en la mañana. Mi experiencia clínica me ha mostrado que el café esta en el rango del alcohol y la nicotina como uno de los mas mayores

**Página 59**

66

**Permite Que Fluya**

causas de problemas de salud dentro de nuestra sociedad. No estoy sugiriendo que lo dejemos por completo (aunque tal vez si) pero la mayoría de mis pacientes notan una gran mejoría en su salud después de eliminar o reducir radicalmente su ingesta de café. Reportan síntomas al retirar esté como dolores de cabeza por dos o tres días (también los adictos a la heroína) pero después de varios días sienten como regresa su energía y dicen que nunca se habían sentido mejor o con mas vitalidad. Y de paso ¿cuanta gente dice que están quebrados y se las arreglan para conseguir \$3 dólares al día para un latte o un capuchino? Eso suma \$1,000 al año, y hay suficiente gente que beben bastante mas que uno al día. Si una persona realmente disfruta el sabor del café lo deben de ver como un agasajo a disfrutar unas pocas veces al mes, como un postre especial.

### **INTENTA COMBINAR ALIMENTOS**

Una modificación en la dieta que es altamente efectiva para la mayoría de la gente esta basada en el concepto de las combinaciones de los alimentos. Ciertos alimentos, cuando se mezclan, tienen efectos positivos en el cuerpo porque ayudan a la digestión, mientras que otras combinaciones pueden hacer más lenta la digestión y de ahí privar al cuerpo de la energía necesaria para llevar a cabo las funciones diarias. Dos libros que recomiendo ampliamente son ***Fit for Life*** de Harvey Diamond y ***Eating Alive*** del Dr. **Jonn** Matsen. El primero da una explicación profunda del concepto de la combinación de alimentos, mientras que el

último es excelente para legos que quieren entender el proceso fisiológico de la digestión y como limpiar el cuerpo.

La teoría de la combinación de los alimentos está basada en el principio que las diferentes comidas requieren diferentes tiempos para digerirse, y de ahí que no deben consumirse juntas si uno tiene como objetivo una optima salud y digestión. La proteína es la que más tiempo toma, de todos los alimentos, para digerirse, y un filete puede tomar muchas horas. Por otro lado, las frutas se digieren muy rápido, a menudo en cosa de

**Página 60**

67

## **Capítulo 5**

de minutos. Cuando las frutas y el filete se comen juntos crean indigestión porque la carne requiere una enzima llamada pepsina para digerirse adecuadamente, y la mayoría de los ácidos de las frutas destruyen esta enzima. Cuando se consumen con carne, la fruta empieza a fermentarse, causando gases e indigestión acida. Hay muchos libros buenos en la materia que vale la pena leer.

### **ESTA CONSCIENTE DEL EQUILIBRIO DE TU PH, ESFUERZATE POR LLEVAR UNA DIETA ALCALINA**

Una vez que el cuerpo haya sido limpiado a través del ayuno, y una persona ha empezado a comer alimentos frescos, cultivados localmente en las combinaciones correctas, vale la pena volverse consciente de un simple principio de la química del cuerpo.

En química hay un sistema de medida llamado escala del ph. Va de 0 (ácido) a 14 (básico o alcalino). El ph. optimo de la sangre está entre 7.37 y 7.41. Si el ph. de la sangre de una persona se sale de este rango muy estrecho pueden rápidamente enfermarse y entrar en coma. Los riñones, considerados como uno de los órganos mas importantes en la medicina china, regulan y monitorean el ph.,

manteniéndolo todo el tiempo en un rango optimo. Es un proceso fenomenal que se lleva a cabo durante cada segundo de nuestras vidas, un equilibrio del Yin y el Yang para asegurar que la “batería” tenga la carga correcta.

El cuerpo opera mas eficientemente y aparenta mantenerse mas joven cuando la dieta es más alcalina. Esto ocurre cuando la dieta esta compuesta de frutas, nueces, granos enteros y verduras. Cuando la dieta es mas ácida, los procesos de envejecimiento y degenerativos son acelerados. Un medio ambiente ácido en el cuerpo es promovido por la ingesta de productos animales como la carne, leche, huevos y queso al igual que la cafeína, azucares blancos, productos de harina blanca, alcohol, refrescos, alimentos procesados, enlatados

## **Página 61**

68

### **Permite Que Fluya**

y nicotina. El mantener el equilibrio de base ácida en el rango correcto es la teoría que respalda de muchos régimenes de dietas de combinación de los alimentos.

### **RESPUESTA DE PELEAR O HUIR**

La mayoría de los pacientes que veo parecen débiles y sin energía. La verdad es, que están débiles y sin energía, en parte porque la dieta típica de occidente promueve un rango de ph. que esta muy fuera de equilibrio en el lado ácido, pero también por estilo de vida estresantes.

Como explique en el Capítulo 3, el cuerpo produce la hormona de adrenalina en situaciones de pelear o huir. Se le llama un estallido hormonal porque una pequeña cantidad produce una enorme respuesta en el cuerpo. En la naturaleza, la adrenalina es soltada poco frecuente, para dar a los animales el tremendo estallido de velocidad que requieren para evitar a un predador o para atacar a su presa.

Creo que muchos problemas surgen en nuestra sociedad porque mucha



invasivo de N.O.T el cual inteligente y sistemáticamente ayuden a reorganizar y aclarar el sistema nervioso de estas condiciones hiper o hipoactivas. N.O.T. puede desconectar las suprarrenales (desarmando la modalidad de defensa) y permitir al cuerpo restaurar energía y regresar su función a la tiroides y mecanismos de insulina. Lo triste es que la mayoría de nosotros estamos en este estado, ya que hemos tenido caídas o accidentes que dispararon el proceso de desorganización neural, y de ahí el que estemos en la modalidad de defensa.

Si tal desorganización no se corrige y las glándulas suprarrenales son forzadas a trabajar mas de a lo que estaban destinadas originalmente, eventualmente se fatigarán o enfermarán. Recientemente traté a un paciente que durante ocho años le fue dicho que tenía Síndrome de Fatiga Crónica y Fibromialgia. Había sido diagnosticada con tiroides y azúcar en la sangre baja para lo cual había tomado medicamentos, y también había estado con varias dietas que resultaron en muy poco cambio, sino es que añadieron mas toxicidad a su cuerpo. No podía hacer nada excepto

## **Página 63**

70

## **Permite Que Fluya**

sentarse. Pararse la agotaba. Declaró que siempre había estado cansada, desde su niñez y siempre estaba enferma con algún resfriado.

Cuándo la vi hice una limpieza neurológica y emocional como se comentó en capítulos anteriores y descubrí que había tenido una lesión en el cráneo y se había mantenido en defensa desde aproximadamente los 5 años de edad. Había logrado de alguna manera pasar por la vida pero siempre había sido una lucha. A los 37 años su salud empezó a irse de picada y cuando la traté a los 49 tenía cansancio crónico, con dolores musculares continuos, hipoglucemia y antojos por los dulces y alimentos con almidón. Sus suprarrenales habían estado haciendo todo el trabajo, así que en vez de durar 80 años, se habían colapsado por fatiga para cuando tenía la mitad de esa edad. Después de tres sesiones de N.O.T.

durante un período de dos semanas estaba de regreso trabajando en su jardín y reportó que estaba funcionando a un nivel que no había sentido en mas de 40 años.

Cuándo se usan las técnicas N.O.T., este tipo de testimonios no son poco comunes, sin embargo no promuevo a N.O.T. como una bala de plata. Veo que es una técnica muy poderosa, sin embargo, se le debe de dar mas atención globalmente y desde luego emplearla como primer paso en cualquier modalidad de curación.

Es una pena encasillar a los pacientes en síntomas, enfermedades o condiciones antes de ver la desorganización neural. Demasiado a menudo los científicos gastan tiempo maravilloso buscando virus o bacterias como causas de enfermedad, en vez de ver la posibilidad de causas más profundas individuales y como están afectando al todo. Muchos de los pacientes que he visto – especialmente aquellos con lesiones de nacimiento o tempranas en su infancia – han pasado los primeros 10 o 25 años de su vida atorados en hiper-adrenalismo (defensa). Cuando la glándula suprarrenal eventualmente se agota y entra en un estado de fatiga suprarrenal nada parece ayudar a esta gente a mantener sus niveles diarios de energía,

**Página 64**

71

## **Capítulo 5**

ni con cafeína o azúcar. Están crónicamente fatigados, adoloridos de todo, generalmente exhaustos y deprimidos.

Cuando estoy trabajando con un paciente nuevo, mi enfoque **siempre** es primero emplear los protocolos de tratamiento de N.O.T para eliminar cualquier variable neuro-física. Luego reviso tantas variables neuro-emocionales como sea posible – y las reinicio. Aún es posible usar la prueba muscular para descubrir si una persona tiene reacción a alguna sustancia química, o se beneficia de algún

producto alimenticio en particular. Por ejemplo, uno puede poner un grano de café en la lengua y luego probar el músculo. Si el músculo se debilita indica que la cafeína es un estresante para esa persona, en ese momento.

Esta forma de probar se puede usar no solo con alimentos sino también con vitaminas, medicamentos, hierbas y remedios homeopáticos que están siendo tomados para rehabilitar al cuerpo. Algunas veces hay sorpresas, como cuando un paciente descubre que una vitamina o suplemento en particular que estén tomando de hecho no les está haciendo ningún bien. Puede ser que la dosis sea muy alta para ellos, o que la combinación de productos no esta equilibrada. Esta es otra área en donde la prueba de respuesta muscular tiene gran valor y puede ser usada como una herramienta para buscar retroalimentación del cuerpo.

**Página 65**

**Permite Que Fluya**



CAPITULO 6

## EJERCICIO, YOGA, MEDITACION Y ORACION

**Permite Que Fluya**

*“Haz tu ejercicio divertido, y ejercita tu diversión.”*

*Dr. Sheel Tangri*

Cuando se trata de ejercicio, mi filosofía básica es “úsalo o piérdelo.” Animo a la gente a que se mueva, baile, juegue, se ría, estudie, practiquen yoga y haga largas caminatas. Lo que sea que encuentren entretenido y divertido es lo que deben de estar haciendo – porque lo disfrutarán y, esperemos, lo harán regularmente. Siempre aspira hacer tu vida y la de los demás tan llena de diversión como sea posible. Haz cosas que beneficien tu bienestar tanto a ti como a otros. El fondo del asunto es: mantente activo, moviéndote, prueba cosas nuevas, apaga el televisor y SALTE de tu casa.

Nadie puede lograr su máximo potencial si su sistema nervioso está desorganizado, y eso va tanto como para un atleta como para un oficinista, un adolescente o un octogenario. Pero especialmente para los atletas, la desorganización es uno de los motivos principales del porqué ocurren tantas lesiones en el deporte. La solución lógica es tener el sistema nervioso reorganizado antes de empezar cualquier programa nuevo de ejercicio, no importa la edad o estado físico.

Similarmente, ¿cómo puede uno meditar efectivamente y calmar la mente si está atorada en defensa o cargada con un viejo bagaje emocional? Despejar el sistema nervioso es una de las terapias primarias en el viaje de retorno al bienestar.

## **EJERCICIO Y ESTIRAMIENTO**

Antes de empezar cualquier programa nuevo de ejercicio es inteligente revisar que la neurología este funcionando adecuadamente. Si por ejemplo el abastecimiento de los nervios esta impedido o desequilibrado de un lado del cuerpo ¿que sentido tiene hacer flexiones o abdominales de mas? El músculo no se volverá más fuerte hasta que el poder

## Capítulo 6

¡este restaurado! Sobre-trabajar un sistema nervioso desorganizado no solo es inefectivo, sino que también puede dañar al cuerpo. He trabajado tanto en atletas como en principiantes – de todo, desde golfistas y entrenadores de pesas hasta corredores de largas distancias – y más del 80% de ellos han reportado aumentos impresionantes después del N.O.T., tanto en función como en rendimiento.

El estiramiento es un aspecto importante del ejercicio que muchas veces no es tomado en cuenta. Es útil antes del ejercicio porque prepara a los músculos, huesos y ligamentos para el movimiento. Es igualmente importante **después** del ejercicio porque relaja a los músculos y los ayuda a mantenerse ágiles y elásticos. Por ejemplo, después de un partido fuerte de tenis, si paras de jugar y de inmediato te subes al auto y manejas a casa, tus músculos se quedarán en un estado de tensión mas alto que lo normal. Esta contracción prolongada puede causar rigidez en las próximas 12 horas, y posiblemente impida rendir en el siguiente juego o provoque una lesión.

### MEDITACION

La meditación es un verdadero valor en el ocupado mundo de hoy día. Mucha gente cree que es algo metafísico y místico, algo mas allá de sus capacidades. No lo es. La vida puede ser una meditación cuando practicas el arte de estar presente, la habilidad de vivir en el ahora. Lo que quiero decir con esto es realmente ver, sentir, escuchar, probar y percibir que esta pasando dentro y fuera de ti mismo. También hay otra forma de meditación donde te sientas por unos minutos en la mañana o en la noche, o ambas, para calmar la mente, disminuir la respiración, y incrementar la paz interior. Toma unos pocos minutos en la mañana, aún antes de abrir los ojos o salir de la cama, para reconocer lo que tienes, lo que quieres, lo que sientes, lo que si y lo que no esta funcionando en tu vida. No lo tienes que averiguar, solo toma el tiempo para observar tus pensamientos. No juzgues a tus pensamientos, y no te juzgues a ti mismo. Solo permite que fluya.

## **Permite Que Fluya**

Hay muchos libros que explican diferentes formas de meditación y varias técnicas de relajación, todo desde poner la atención en la propia respiración, hasta usar un mantra, a una visualización. Personalmente, yo practico la Meditación Transcendental que es una de las técnicas de su tipo más estudiadas e investigadas. Se ha descubierto que baja la presión sanguínea, reduce el riesgo de ataque al corazón y disminuye el estrés. A través de leer y probar diferentes tipos de meditación, un individuo puede encontrar uno que sea el que le venga mejor. Es pues de mucho beneficio meditar regularmente e incorporar la practica en un régimen de salud, como el ejercicio.

## **YOGA**

El yoga es otro elemento en un estilo de vida saludable, y una manera efectiva de ayudar a mantener el cuerpo y la mente flexibles. Basado en técnicas que tienen sus raíces de hace mas de 5,000 años en la antigua India, el yoga combina movimientos físicos, poses de meditación y respiración controlada. La fusión de estas tres lleva a una conexión más cercana entre la mente y el cuerpo e incrementa la relajación y la conciencia. Huelga decir que también incrementa la fuerza, el equilibrio, la energía la flexibilidad y refuerza el sistema inmunológico. Unos minutos de yoga, llevados a cabo en la mañana y/o noche, puede tener un impacto poderoso en la salud física y el estado mental.

## **INVOCACIONES DIARIAS**

A través de los años he llegado a apreciar el increíble poder que tiene la mente sobre el cuerpo – y llevándolo un paso adelante, la influencia que el espíritu tiene sobre la mente y el cuerpo. Hace muchos años empecé a fomentar a los pacientes a que animaran su conciencia espiritual, habilitándolos a crear y hacer posibles los cambios en su vida. Una vez liberadas las energías viejas y los patrones de pensamiento limitantes, a través de los diferentes medios mencionados anteriormente, el ser humano es un recipiente listo a recibir lo que es verdaderamente su derecho de nacimiento.

## Capítulo 6

Cuando tenía como cinco años tenía un rompecabezas predilecto, una tabla pequeña con cuadritos que se deslizaban alrededor. En el centro había un dibujo de dos manos en oración mientras que alrededor de las orillas había piezas que se podían manipular, y cuando se organizaba correctamente, enunciaba el mensaje: “Pide y se te dará.” Hacer este rompecabezas una y otra vez impresiono a mi mente superior con esta verdad fundamental y estoy extremadamente agradecido por esta profunda temprana lección. La he pasado a muchos otros.

Cualquier cosa que deseamos en la vida - ya sea mejor salud, relaciones o trabajos – esta a nuestro alcance si primero se lo pedimos a nuestro ser superior. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros no pedimos así que las puertas se mantienen cerradas para nosotros o si están abiertas podemos tener miedo o no saber por cuales pasar. Insto a la gente a que piensen completa y profundamente acerca de lo que pidan, y porque, y luego soltar el resultado. Imagina que has mandado una carta: Manda el pensamiento, luego confía en su entrega. Esta técnica es muy poderosa cuando el individuo no se vuelve obsesivo o resentido acerca del resultado. También es una manera de ayudar al cuerpo a alinearse con el ser superior porque cuando hacemos esto animamos la conexión mente-cuerpo. Por pedir que termine un dolor o enfermedad, y por pedir entender su causa, aprendemos lecciones de la vida y empezamos a entender nuestra propia verdad.

Esto me lleva al tema de la oración. Cuando la mayoría de la gente ora, le piden a su poder superior que les **de** algo. Yo siento que la oración también se debe enfocar en pedir que se remueva lo que sea que los este deteniendo de recibir lo que están pidiendo. Debemos pedir a nuestro poder superior disolver cualquier bloqueo o actitudes que nos obstaculizan para poder alcanzar nuestro potencial. Cuando se pide sanar les sugiero a los pacientes que pidan sea removido cualquier cosa – física, emocional, química o espiritual – que esta impidiendo su salud. Puede ser algo que ellos hayan creado o contribuido a, tal como cuestiones con la madre o el padre, o tal vez dolores o resentimientos pasados. No es

### **Permite Que Fluya**

necesario encontrar las respuestas de inmediato, lo mas importante es pedir con intención. La gente puede pedir guía y claridad para que finalmente puedan cancelar cualquier patrón negativo y detener la danza perjudicial por la que han estado pasando.

Mucha gente esta atorada en relaciones insanas, por las cuales culpan a los otros. En vez de ser victimas deberían poner su atención en que es lo que desean despejar. Uno puede pedir remover o sanar las emociones que están causando a la persona el sentirse victima. Y luego, justo después del ayuno comer alimentos nutritivos, una persona se puede empezar a enfocar en que es lo que desea en una relación y hacerlo que suceda. Siempre pregunto: ¿Qué necesito aprender de esto? ¿Qué hice para crear o permitir esta situación que está causando desarmonía? Cuando obtienes lo que pediste, recuerda dar las gracias al universo y a ti-mismo porque son co-creadores.

Existimos en muchos niveles. El más obvio es el físico, pero ten en mente que hay el nivel emocional y el espiritual también. Conforme viajamos por la vida encontramos experiencias y emociones únicas. Algunas que deseamos recordar y saborear, y otras que preferimos dejar ir. Queremos recordar aquellas que encarnan lecciones que nos pueden ayudar. Por ejemplo, sueños que pueden tener mensajes profundos de nuestro ser superior de los cuales nos podemos beneficiar aunque no los entendamos completamente en el momento.

Al mismo tiempo muchas experiencias no son ya ni útiles ni de beneficio, y de hecho algunas nos están deteniendo por temor o ansiedad. En un nivel físico, nuestros cuerpos trabajan como computadoras recogiendo información y almacenándola. Al igual que una computadora que si se le sobrecarga con información trueno, así también el cuerpo se vuelve letárgico y lastrado. Muchas experiencias se “atiborran” dentro porque necesitamos seguir con la vida, hacer nuestros trabajos, ser padres efectivos, etc. Esto significa que tal vez no hubo el tiempo adecuado de duelo cuando un amigo murió, o de pensar cuando pasando por una situación dolorosa. El cerebro tal vez no tenga

## Capítulo 6

tiempo para procesar la experiencia de una sola vez, así que el cuerpo la almacena para referencia futura. Periódicamente, debemos revisar nuestros archivos, reflexionar sobre ellos y luego descargar aquellos que ya no nos son de beneficio, deseables o que apoyen la vida.

El concepto importante aquí es: “Fuera lo viejo, dentro lo nuevo.” Esto no significa evitar la verdad acerca de nosotros mismos y otros, o desviar asuntos sin verlos. La idea es apoyar al cuerpo a que se limpie a sí mismo de obstrucciones que se hayan vuelto impedimentos para trabajar a través de cuestiones y tensiones. Animo a la gente a que tome ventaja de las técnicas de Organización Neural o técnicas Neuro-Emocionales, que lean libros de crecimiento personal, que vean consejeros o terapeutas, que discutan sentimientos y opiniones con otros, y que tomen tiempo para estar solos en silencio. Así es como empezamos a descargar y empezamos a entender a otros y a nosotros mismos. Conforme nos volvemos mas claros y ligeros, nuestra vida empezara a cambiar en los niveles físico, emocional y espiritual.

Abajo hay una oración para la auto-aclaración que he creado para los pacientes. Todos han reportado cambios sorprendentes en su vida cuando la usan. Cierra los ojos, toma una respiración profunda y cuando te sientas centrado y relajado, empieza a repetir la frase de abajo. Recuerda, no es tanto las palabras específicas lo que importa, sino la intención. (ejemplo, fueralo viejo, dentro lo nuevo) y he subrayado los elementos clave para enfatizar lo que estamos tratando de lograr aquí:

“En todos los niveles de mi ser, deseo liberar la causa de todas las energías que pueda albergar por cualquier motivo que no este sirviendo la evolución de mi ser superior. Me perdono a mí mismo y a todos por todo, ahora y por siempre.”

Puedes ir tan lejos como te lo permita tu voluntad con esta invocación, teniendo en mente que los siguientes cuatro puntos son la clave para co-crear con nuestro poder superior:



### Permite Que Fluya

1. Para aclarar “en todos los niveles de tu ser” necesitas entregar tu propio concepto personal de que puede estar causando tu dolor, condición o situación. Esto libera a tu mente superior para que pueda remontarse al origen de suceso.
2. Esta solicitud puede trabajar en los niveles espiritual, emocional, físico y químico para aclarar lo que sea que necesite ser soltado - **si tu lo permites**. Por ejemplo, si tienes un dolor en el hombro, ¿es tu intención de soltar el dolor solo en un nivel físico, o estas dispuesto a explorar la emoción que pudiera estar detrás del dolor? Mi consejo es, no limites tu sanar por una creencia equivocada en una causa subyacente.
3. Esta dispuesto a perdonar a todos los participantes – incluyéndote a ti mismo. Por ejemplo, puedes tener un problema con la confianza. Puedes estar aferrándote a patrones viejos de temor basados en un suceso anterior cuando tu compañero no fue digno de confianza. Abre tu canal en relación a asuntos de confianza y relaciones y una vez que hayas hecho eso, pide soltar todas sus causas – para siempre. En seguida visualiza y deja que el cuerpo sienta como sería estar en una relación en la que tienes toda la confianza y te tienen confianza. Pide lo que realmente quieres, reconócelo cuando haya llegado, y camina a través de esa puerta abierta.
4. Has los cambios permanentes. Tu intención debe ser de aclarar este asunto en particular en el pasado, presente y futuro, para que nunca tengas que volver a tratar con él. Ve honestamente los asuntos involucrados, suelta los negativos, y ten la voluntad de que sea permanente, por ejemplo, ahora y para siempre.

Esta técnica puede ser adaptada a cualquier situación. Por ejemplo, si estas teniendo problemas con encontrar una pareja confiable, tu conciencia ha identificado una fuente de desarmonía en tu vida. Para cambiarla, meramente sigues la invocación, pidiendo específicamente soltar la causa de porque sigues atrayendo parejas no confiables.

## Capítulo 6

Si un dolor te esta molestando, trata de tocar el punto de dolor, haciendo la invocación y pidiendo soltar su causa. Se paciente, y ten cuidado con lo que pidas porque es muy probable que lo recibas, generalmente bastante rápido. Cuando llega pueden haber emociones involucradas que nunca tomaste en consideración antes. Generalmente es una bendición disfrazada para ayudarte a sanar y seguir adelante, así que nunca temas. Recibe lo que venga con amor, aunque no se sienta bien en el momento y ten en mente, que es la posibilidad de realizar un sueño que hace la vida interesante.

Recuerda que tu creas todas las situaciones en tu vida así que en vez de culpar al mundo exterior y a otros por tu infelicidad o insatisfacción, toma responsabilidad y voluntad para cambiarlo. Lo más importante es que no trates de cambiar a los demás pues son responsables de sí mismos. En vez de eso, pide limpiar las energías que traes las cuales te están haciendo responder de una manera negativa hacia ellos. El deshacer algo significa que ya no es un hecho del cual tu quieres ser.

Del lado positivo, no te de pena pedir las cosas que te gustaría tener, como un cuerpo saludable, amigos felices y amorosos, seguridad para tu familia y un trabajo que te de satisfacción. No tengas temor de pedir al universo cualquier cosa. Este es el poder de la co-creación. Cuando pides algo, también pide ser relegado de cualquier patrón de pensamiento o sistema de creencias que te obstaculice de recibir lo que sea que acabas de pedir. Con frecuencia animo a la gente que reflexionen sobre este pensamiento: "Somos seres espirituales en una experiencia humana, así como seres humanos teniendo una experiencia espiritual."

A través de los años he podido no solo percibir los campos de energía o

“auras” sino también corregir desequilibrios en ellos. El como hago esto está fuera del ámbito de este libro, sin embargo, te aseguro que no hay nada místico en ello. Todos tenemos la capacidad de cambiar nuestros campos de energía en una fracción de segundo y

## **Página 75**

82

## **Permite Que Fluya**

también de asistir a otros a sanar sus campos de energía. El Reiki, el toque terapéutico, el sanar pránico, la imposición de manos y una gran rango de otras técnicas abordan el concepto del sanar a través de equilibrar el campo de energía humano.

Cuando ayudo a despejar un “complejo” neuro-emocional de un paciente, a menudo encuentro que su cuerpo energético también cambia, y estos cambios a menudo son consistentes y predecibles para estados emocionales diferentes. Después de hacer una corrección en el cuerpo físico o emocional puedo percibir cambios inmediatos en la energía corporal o aura. Para verificar lo que estoy percibiendo, puedo utilizar la prueba de respuesta muscular al sostener mi mano a seis u ocho pulgadas sobre el cuerpo del paciente viendo si hay si hay una respuesta de músculo débil. Los científicos usan equipo de alta tecnología para autenticar la presencia de campos de energía, pero yo creo que algún día, a través de más pruebas científicas, se mostrará que los procedimientos de pruebas de respuesta muscular, también podrán ser una herramienta utilizada para verificar la presencia de los campos de energía humana. Esto implicaría mayor investigación. Por supuesto he conocido a mucha gente que puede ver auras, y que han verificado estos efectos mientras me ven llevar a cabo un tratamiento. Similarmente tengo muchos pacientes que nunca han sabido de la presencia de campos de energía humanos, sin embargo, con asombro perciben inmediatamente lo que estoy haciendo.

Un paciente en particular posee una habilidad sorprendente. Es una gran dama y maravillosa madre que aseguró el que toda su familia me viniera a ver antes de buscar tratamiento en ella misma. No tenía conocimiento de auras o trabajo energético en el cuerpo, solo había sido introducida a mi trabajo por su familia, de una manera somera. Sin explicación alguna de lo que haría, empecé el tratamiento y en menos de un minuto, para mi sorpresa, empezó a sonreír diciendo, “Dios mío.” Le pregunte que estaba pasando y me reportó el estar viendo grandes olas de color girando alrededor de su cuerpo. Conforme moví mis manos sobre áreas específicas que estaba tratando, de su cuerpo, sus ojos se

**Página 76**

83

## **Capítulo 6**

mantuvieron cerrados. Dijo: “¡O!, es azul alrededor de mis piernas, ahora está verde sobre mi pecho...” Luego conforme moví mis manos hacia su cabeza de inmediato dijo: “Ahora mi cabeza esta verde. ¡O! Se están volviendo moradas sobre mi cara.” La he visto cuatro o cinco veces durante los últimos tres o cuatro años y cada vez tiene la misma experiencia sensorial. Ella dice no ver auras en ningún otro momento, pero siempre se sorprende con el efecto similar a las Auroras Boreales que experimenta durante los tratamientos. Definitivamente añade credibilidad al dicho de que somos “seres de luz” y el hecho de que mucha gente pueda ver esta realidad.

Es tiempo de que despertemos a nuestros sentidos superiores y nos volvamos respetuosos de ellos, pues si los campos de energía humana existen entonces seguramente otros campos de energía pueden actuar sobre ellos. Estamos constantemente bombardeados por fuerzas invisibles de las computadoras, el microondas, los celulares, cables de trasmisión y mucho mas, y estas influencias externas pueden interferir con nuestras propias energías. Debemos considerar su impacto y tomarlas en cuenta como una variable en el cuidado de la salud de hoy día. Ciertamente esto se está volviendo más y más evidente conforme la teoría del Campo Unificado de la física moderna, nos informa que toda materia – ya sea viva o inanimada – esta hecha de partículas vibrando en frecuencias diferentes.

**Página 77**

84

**Permite Que Fluya**

CAPITULO 7

UNIENDO TODO

**Permite Que Fluya**

*“El conocimiento es uno solo, pero los tontos lo han multiplicado.”*

*Dicho Sufi.*

Habiendo explicado las diferentes técnicas y enfoques que uso, puedo describir lo que de hecho sucede durante una sesión.

El usar los protocolos del N.O.T. como plantilla base para el tratamiento, significa que tengo un punto de inicio y uno final en cada una de mis sesiones. Reviso el cuerpo en relación a la luz, obscuridad, ojos abiertos y cerrados, sentado, parado, etc. y cuando un circuito en particular muestra debilidad le pregunto al cuerpo si la causa es física, emocional o química. El cuerpo responderá de acuerdo, y de ahí utilizo la técnica adecuada para despejar y volver a revisar el circuito involucrado. Esto me permite determinar la raíz del problema directamente, sin tener que llevar a cabo correcciones innecesarias. También utilizo la sabiduría del cuerpo para que me guíe, lo que aumenta la precisión.

Por ejemplo, hay un programa en el cuerpo que está etiquetado como “el reflejo craneal” en lenguaje N.O.T. Su función es sostener o enderezar la cabeza sobre el cuerpo por medio de la estimulación de los músculos anteriores y posteriores. Si la persona tuvo un golpe en la cabeza, este circuito se puede desorganizar dando como resultado una condición que llamamos “lesión complejo craneal.” En este caso el cuerpo pierde su habilidad de mantener la cabeza erguida y entra en la modalidad de defensa para protegerse a sí mismo en contra de la posibilidad de otro golpe. Imagina una tienda de campaña sin cuatro cuerdas fuertes

**Página 80**

87

## **Capítulo 7**

que la anclen a sus clavijas en la tierra. Esto es lo que los dos juegos de músculos del frente y de atrás de los hombros hacen cuando trabajan correctamente para sostener la cabeza.

En un nivel primitivo, la cabeza debe de sostenerse erguida para que el cuerpo se pueda defender a sí mismo, pero en el mundo actual, la sobrevivencia es más compleja. Podría significar estar sentado todo el día en juntas o manteniendo la cabeza en alto para que los ojos y el cerebro puedan interactuar



con una computadora.

Cuando existe un complejo de lesiones craneanas, el cuerpo pierde su habilidad de sostener la cabeza erguida adecuadamente. El animal no puede sobrevivir con la cabeza cayendo hacia el piso ya que necesita saber qué hay al frente, especialmente los depredadores que se aproximan. Hasta que se corrija esta condición adecuadamente, la sabiduría innata del cuerpo trata de encontrar una manera para compensar el sostener la cabeza en alto. El cerebro manda más energía a los músculos del cuello y hombros en la parte **posterior** del cuerpo que en la anterior. Se vuelven **hipertónicos**, mientras que la musculatura frontal que incluye los músculos del pecho, los cuales ayudan en la respiración, y los músculos abdominales, se vuelven **hipotónicos**. Conforme pasa el tiempo, los músculos de la espalda acaban por hacer la mayor parte del trabajo y naturalmente se empiezan a fatigar y a hacer nudos. Esto lleva a tensionar a lo largo de cuello y hombros, haciendo difícil para el individuo el pararse erecto con los hombros hacia atrás.

**Página 81**

88

**Permite Que Fluya**

La base del cuello, quien lleva la mayor parte de la tensión, va aumentando en su rigidez e inflexibilidad conforme sus músculos tratan de soportar y sostener al cráneo excesivamente pesado. A menudo, si fallan los músculos solos en reforzar al cuello, el cuerpo empieza a tener aumento de calcio en el área inestable, lo que puede detectarse eventualmente en una radiografía. Este proceso de acumulación de calcio usualmente toma varios años antes de hacerse

evidente. El cuello cae hacia el frente, se desarrolla una joroba en su base, y el individuo eventualmente se le diagnosticará osteoartritis. Poca gente vé más allá de este diagnóstico ya que hay una razón pues existe la así llamada degeneración artrítica del cuello, o el porqué el cuerpo ha elegido adaptarse a esta forma. Esto es porque la fisiología esta respondiendo sabiamente, de la mejor manera que puede para solidificar un área inestable. Un paciente puede reconciliarse con el diagnóstico cuando sabe que tiene artritis en el cuello porque su madre tuvo el mismo problema. Pero más que echar la culpa a la genética es por mucho más exacto deducir que la madre pudo haber tenido las mismas lesiones craneales en su niñez - como tenemos la mayoría. No debemos asumir que la genética es la culpable, hasta eliminar las otras posibilidades a través de las pruebas musculares. Es importante entender que debemos estar probando la función corporal, no meramente siguiendo solo el rastro de los síntomas. Si no existe daño craneal presente, entonces podemos continuar con la investigación.

Los músculos de los hombros sobre-trabajados y los músculos débiles del frente pueden resultar en un sostén abdominal pobre (músculos del vientre). La espalda baja, sin el soporte de músculos abdominales fuertes, se debilita debido a esa falta de soporte de su corsé natural de músculos. Los intestinos grueso y delgado pueden empezar a aflojarse dentro del cuerpo, causando trastornos digestivos y funciones disminuidas. Esto tiene un efecto dominó en los órganos mas bajos y sistemas en el cuerpo, a saber, la vejiga, la próstata ( masculina) y el útero (femenino). El incremento de peso prolapso de arriba, puede llevar a problemas de retención de orina o períodos dolorosos en las mujeres, mientras que en los hombres la glándula próstata puede agrandarse o inflamarse.

**Página 82**

89

**Capítulo 7**

Estos síntomas pueden tomar 40 años para manifestarse gradualmente, aunque de hecho todos provengan de un trauma en la cabeza. Como un sweater con un hilo suelto, que con el paso del tiempo los puntos empiezan lentamente a destejarse hasta que un día la prenda ya casi no puede cumplir con su función.

¿Debemos esperar hasta que los problemas se vuelven severos, o deberíamos ver a un Kinesiólogo Especializado o a alguien especializado en N.O.T. para una revisión inmediata de los sistemas después de un trauma? Ciertamente lo último tiene mas sentido. He visto hombres y mujeres con enfermedades de la vejiga y urinarias, igual con órganos prolapsos, que buscaron respuestas quirúrgicas que no fueron efectivas. Sin embargo se sintieron mucho mejor y experimentaron mejoría en sus funciones intestinales y urinarias en sólo días después de los tratamientos N.O.T. ¿Por qué? Una vez reparada la integridad neurológica, los mensajes correctos pueden pasar a través de todos los conjuntos de músculos y circuitos - aún después de intervenciones quirúrgicas. Los atletas reportan que pueden hacer menos abdominales logrando los mismos resultados y que ven mejorías dramáticas en la efectividad de sus ejercicios.

Mis observaciones me han llevado a creer que el cuerpo almacena los circuitos emocionales junto con los circuitos físicos y se correlacionan en la simbología de nuestro lenguaje. Por ejemplo, las emociones de preocupación, falta de control y autoestima pobre suelen surgir cuando corregimos un daño craneal complejo. Comúnmente reconocemos esta relación cuando hablamos de gente con problemas emocionales decimos que, “está cargando el peso del mundo sobre sus hombros”, es incapaz de “sostener su cabeza en alto” o que necesita “sacar algo de su pecho”. Algunas veces solo necesito corregir el componente emocional para que ocurra la corrección física y viceversa, aunque más a menudo deben efectuarse tanto la corrección emocional como la física antes de que el desorden desaparezca. Por cuestionar al cuerpo puedo determinar qué sucedió primero - el trauma físico o el emocional - pero lo que es más importante es que la causa sea corregida y que la condición sea irreversible.

**Página 83**

90

### **Permite Que Fluya**

Otro ejemplo de este tipo de vínculos físico-emocionales involucran la energía del cuerpo. A menudo veo mujeres que tienen problemas relacionados

con sus ciclos menstruales: flujo abundante o ligero, calambres, frecuencia irregular y quistes uterinos. Muchas mujeres tienen también algún tipo de dolor en la espalda baja, así como irritación o debilidad en la parte izquierda del cuello u hombro que a menudo es diagnosticado equivocadamente como síndrome del túnel del carpo, bursitis y tendinitis. La causa verdadera puede derivarse del sistema endocrino/reproductivo, que tiene una conexión neurológica al músculo pectoral mayor izquierdo, estabilizador primario del hombro izquierdo. Un desequilibrio en los circuitos reproductores femenino/masculino puede resultar en un brazo izquierdo, cuello u hombro adoloridos o restringidos, por lo cual siempre que alguien tiene estos síntomas analizo el sistema reproductivo.

Lo que comúnmente encuentro siendo la causa principal de los síntomas menstruales es el rechazo subconsciente de la mujer, hacia su energía o esencia femenina. Esto puede ocurrir por varias razones emocionales, incluyendo abuso sexual, violación, o rechazo. Una fuente de rechazo que comúnmente descubro ocurre a una temprana edad cuando el feto femenino o la recién nacida siente que uno de sus padres esperaba o deseaba a un niño. Estos sentimientos de “no ser amado” o “deseado” se almacenan en el útero y en los conductos de los ovarios de la mujer, y en la próstata y los testículos en el hombre.

Recientemente traté a una mujer de 35 años a quien, cuando le pedí que dijera la declaración “las mujeres son deseadas” o “las mujeres son deseables,” reveló a través de las pruebas musculares que en un nivel profundo no creía esto - aunque conscientemente pensaba que sí. Pruebas subsecuentes siguieron la historia de esta condición hasta el primer ‘evento’ en el vientre materno cuando sintió que no era aceptada incondicionalmente. Esto no significó que sus padres estuvieran deseando un niño todo el tiempo que ella estuvo en el vientre, ni sugiere que sus padres no la aceptaran y amaran desde el día que nació. El hecho permanece, su

neurología quemó “un pequeño fusible” en esos primeros momentos cuando su mamá o papá o ambos, reflexionaron brevemente: “sería fantástico que tuviéramos un niño”. Para el sistema nervioso de algunas personas esta afirmación puede volverse una “realidad emocional” (Ej. quema un “fusible”) mientras que en otros casos el individuo lo deja ir. Cada persona reacciona diferente y tiene diferentes sensibilidades, sin embargo, un circuito débil indica ser una realidad emocional para ese cuerpo. No estoy sugiriendo que los padres nunca deberían tener un pensamiento negativo acerca de un niño, ni estoy proponiendo que nos volvamos paranoicos o nos sintamos culpables por lo que sentimos y pensamos. Estoy diciendo que deberíamos despejar la energía y poner las cosas en orden. Hacemos esto por afirmar nuestra intención, como cuando dijimos la oración en el capítulo previo. Habla con tu bebé cuando esté en el vientre y cuando recién nazca y hazle saber de tu amor total. Esto puede sonar como algo increíble para algunos, pero estoy convencido de que nos comunicamos en niveles mucho mas altos de los que creemos.

La hija que carga consigo este mensaje negativo puede pensar conscientemente que está feliz de ser mujer, pero subconscientemente podría tener algunas dudas. Si su cuerpo físico no es 100% congruente con su cuerpo emocional, entonces cada vez que trata de expresar su ser femenino, como cuando menstrúa, hay resistencia subconsciente. Tal incongruencia puede interferir con la función de varios órganos - en este caso el útero – que con el tiempo puede mostrar signos de desarmonía, tales como períodos dolorosos. Es como si el útero dijera: “Pon atención. Estoy herido. Te estoy mostrando algo de ti misma que no es armonioso.” La misma idea en general aplica a la condición masculina. Cuando veo alguna disfunción “de hombría” – un problema con la próstata o la libido - investigo la posibilidad de desequilibrios profundos relacionados con la esencia masculina.

En toda la gente existe un centro localizado energéticamente sobre la región pélvica. Almacena nuestro poder tanto masculino como femenino – que cada uno de nosotros contiene, hasta cierto grado. Si hay un

## **Permite Que Fluya**

desequilibrio entre los dos aspectos, la energía que sube y baja en el centro de la persona será distorsionada o puesta “fuera de centro.” Otra manera de pensar acerca de esto es que la persona no puede pararse totalmente sobre sus propios pies. Podrán haber signos y síntomas de un desequilibrio repetido en la espina sacra y lumbar que las terapias tradicionales tienen dificultad en corregir. No solo corregiría la causa emocional en este caso, sino que también podría despejar el campo de energía alrededor del centro masculino-femenino y efectuaría una ligera corrección a la espina sacra o lumbar. Este es un ejemplo perfecto de una curación física, emocional y espiritual o energética hecha toda a la vez.

Podría fomentar en estos pacientes que lean libros o busquen asesoría emocional particularmente en lo que se refiere a honrar los aspectos masculino-femenino de su ser, cualquiera que sea el que este faltando. Es posible que el paciente puede aún necesitar algún cuidado quiropráctico para ayudar a estabilizar la región pélvica, o alguna terapia muscular para soltar los músculos que han estado subconscientemente protegiendo esa área por años.

Una incongruencia similar mente-a-cuerpo es también evidente en personas que tienen desórdenes digestivos severos. Cuando las mujeres anoréxicas se ven en el espejo no ven sus cuerpos como realmente son. Pueden estar viendo un reflejo huesudo, peligrosamente delgado, pero lo que ven es a una persona horriblemente gorda con exceso de peso. Nunca necesito preguntarles a estas mujeres si se aman a si mismas – el simple ponerlas de pie frente al espejo es causa suficiente para una baja significativa en su energía, que se puede verificar por una respuesta muscular débil. Aunque hayan pasado por una extensa psicoterapia y sientan conscientemente como si pudieran amarse y aceptarse a si mismas, sus cuerpos cuentan una historia diferente. Esta incongruencia entre la mente y el cuerpo ha hecho su recuperación difícil y descorazonadora en el pasado, pero esto esta cambiando ahora gracias a las técnicas como N.O.T. y N.E.T.® Es interesante, podría parecer que este problema esta limitado a la anorexia, ya que esta enfermedad

## Capítulo 7

se relaciona con la aceptación del ser, pero mis observaciones han revelado que es mucho más común de lo que creemos. La verdad es que, la **mayoría** de nosotros mostrará respuestas musculares débiles cuando nos vemos en el espejo y esto es porque el tema central detrás de muchas enfermedades es la falta de amor a sí mismo.

Cada persona es como un libro nuevo para mí – único y fascinante a causa de sus experiencias de vida. Sin embargo, los temas comunes emergen de tiempo en tiempo y parecen ser los hilos que nos llevan a un entendimiento más profundo. Me dan vislumbres acerca de las maravillosas conexiones entre cuerpo, mente y espíritu. Los seres humanos son complejos pero sencillos, como todas las grandes máquinas.

**Permite Que Fluya**



CAPITULO 8

EL MODELO GLOBAL DE SALUD

## Permite Que Fluya

*“Una idea nueva primero es condenada como ridícula y luego eliminada como trivial, hasta que finalmente, se vuelve del conocimiento de todos.”*

*William James*

La intención de este libro es presentar un modelo para la salud y el bienestar que sea efectivo para cada persona y cada disciplina. Eso suena como una tarea difícil, pero creo que es completamente posible si un facultativo de la salud basa sus tratamientos y técnicas en los fundamentos verdaderos de la salud.

Mientras investigaba recientemente en la sección de salud y bienestar de una librería importante, me agradó ver cuantos libros han sido escritos acerca del rol que juega el bienestar emocional en la vida de todos. Hay libros para modificar la forma en la que uno come, piensa, duerme, ora y percibe la vida. Hay libros sobre ejercicios, yoga, Qi Gong, Tai Chi, estiramientos y ejercicios atléticos. Igualmente importantes son los libros sobre chakras, el cuerpo espiritual, el alma, las vidas pasadas, y las enseñanzas superiores de metafísica o espiritualidad.

Todos estos libros asisten a la gente para que se ayude a sí misma, pero me pregunto ¿cómo puede una persona efectivamente ejercitarse o lograr una actuación óptima si su sistema nervioso está desorganizado y manteniéndolo fuera de equilibrio? ¿Cómo puede una persona modificar su dieta para lograr un estado de salud deseado cuando el sistema nervioso que controla su función digestiva está desarreglado? ¿Cómo puede alguien llevar a cabo afirmaciones exitosas e ir hacia adelante emocional y espiritualmente si su sistema nervioso está atorado en eventos pasados que inhiben el flujo de la vida? Similarmente ¿cómo puede uno efectivamente limpiar un desequilibrio del aura y sus chakras si el cuerpo físico está atorado en una desorganización neural?

La reorganización física práctica del sistema nervioso de una persona es la variable esencial que necesita ser seriamente abordada antes que se pueda tener ninguna pretensión de investigación verdaderamente consistente y auténtica.

Las técnicas y teoría presentadas en este libro están todas interrelacionadas en algún nivel. Mi esperanza es algún día ver un sistema del cuidado de la salud que esté basado en un modelo que integre estos diferentes sistemas en una forma lógica y sistemática, guiada por la sabiduría del cuerpo.

Por ejemplo, si un paciente se rompe una pierna, lo primero que se necesita hacer es que le ajusten la pierna y le pongan un yeso. Pero es importante trabajar en retrospectiva en nuestro pensamiento si vamos a tratar a la persona íntegra. El sistema nervioso tiene varios “interruptores de seguridad” que alertan al cerebro siempre que la piel, los músculos y finalmente el hueso estén en peligro de ser rasgados o fracturados. Si uno estira un músculo más allá de su rango normal el cerebro inmediatamente desconecta el suministro de los nervios para prevenir un daño mayor a ese músculo. Si alguna vez has levantado algo demasiado pesado sabes lo que quiero decir. Algo dentro de ti te hace dejar de levantar el objeto o inclusive soltarlo. Estos circuitos casi siempre se ponen “en falla” después de que un hueso se fracturó porque para que pueda ocurrir la fractura, la fuerza traumática tuvo que ser tan fuerte y tan rápida que tronaría primero todos los circuitos de seguridad, en materia de milisegundos.

Teniendo esto en mente, el siguiente paso lógico para asegurar una recuperación rápida y eficiente, después de ajustar y enyesar el hueso fracturado, sería ejecutar los procedimientos N.O.T. Esto reactiva y regresa la función a sus reflejos primitivos que mantienen a la cabeza, hombros, pelvis, caderas, rodillas y tobillos nivelados con el piso. El siguiente paso sería ejecutar una rehabilitación suave en los tejidos y dar masajes para suavizar el tejido cicatricial. Podrían

necesitarse unos cuantos ajustes quiroprácticos para realinear la estructura y movilizar las coyunturas, seguidos por instrucciones en

## Página 91

98

### Permite Que Fluya

ejercicios para hacer en casa, y fortalecer los músculos. Inclusive estos ejercicios **mejorarán** el tono muscular previo y, ya que un tono muscular pobre podría haber sido la causa por la que se fracturó el hueso en primer lugar, esta es una parte esencial de la rehabilitación.

Si los reflejos del sistema nervioso **no** se corrigen después de una caída seria o daño, el escenario típico será el siguiente: Primero, el cuerpo debe compensar cualquier desequilibrio o desajuste. Esto normalmente significa que la pelvis, la rodilla, el tobillo y el pie de un lado del cuerpo empieza a tener tensiones excesivas. Segundo, se obstaculiza la reparación del tejido porque el cuerpo tiene prisa por regresar al equilibrio. El tejido de baja calidad (ej. tejido cicatricial) se construye porque el cuerpo responde de esta manera en una emergencia. (Si el cuerpo fuera puesto en equilibrio inmediatamente y por lo tanto no sufriera de una tensión indebida, se sanaría gradual y correctamente). Un exceso de tejido cicatricial puede causar problemas más adelante. Siendo un tejido – no elástico, puede restringir el rango de movimiento, flexibilidad y causar rigidez, dolor y quizás llevar a futuros accidentes y condiciones degenerativas.

El problema del exceso de capas de tejido cicatricial puede en algunas ocasiones repararse después, pero requerirá de muchas sesiones, algunas veces dolorosas, de terapias de tejido suave, provocar terapias de enfoque y trabajo práctico las cuales toman mucho tiempo para romper los tejidos. Todo esto puede evitarse haciendo el trabajo correcto del equilibrio inmediatamente después del accidente, seguido por una rehabilitación efectiva para asegurar que el tejido cicatricial sea minimizado y se logre tejido elástico original en su lugar.

He visto muchos pacientes que han vivido un evento semejante. Han tenido un accidente o se han fracturado un hueso que sanó, pero en corto de tiempo empezaron a surgir otros problemas. Tuvieron que asistir a innumerables

sesiones de fisioterapia que nunca restauraron completamente el rango de movimiento porque su pelvis y su espalda baja estaban aún mal alineadas. Vieron quiroprácticos, terapeutas del masaje y

**Página 92**

99

## **Capítulo 8**

muchos otros facultativos de la salud tanto generales como complementarios sin lograr ningún alivio. Sin importar cuantos ajustes les fueron practicados, tan pronto como salían de la mesa del terapeuta y se paraban, la pelvis empezaba a desalinearse nuevamente. Pueden no haber sentido el regreso de los síntomas inmediatamente pero en un tiempo muy corto sintieron que la pelvis estaba “afuera de nuevo.” ¿Por qué? ¡Porque los reflejos del sistema nervioso estaban todavía desorganizados o fuera de función obligando al cuerpo a reaccionar de esa manera! A estos pacientes típicamente les dan dosis interminables de analgésicos y antiinflamatorios que solo enmascaran el problema. Peor aún las pastillas irritan significativamente el sistema digestivo y producen otros problemas en el cuerpo. No logran una mejoría significativa conforme pasa el tiempo, y encuentran que no tienen ya el mismo uso de su pierna o cuerpo – aunque el hueso fracturado haya sanado. Esto puede eventualmente interferir en sus habilidades para trabajar y puede obligarlos a cambiar de trabajo lo que causa tensión en la familia entera y puede llevar al paciente a sentirse deprimido y fatigado emocionalmente. Así que va de regreso al médico por antidepresivos, y la historia continúa.

Obviamente el escenario anterior no ocurre en todos los casos de una pierna fracturada, pero he trabajado con suficientes personas alrededor del mundo para saber que esto es demasiado común. No tiene que ser un hueso roto o una preocupación estructural para que se dé esta clase de situación que empieza a complicar la vida de una persona. Si un paciente tiene dislexia, desequilibrios hormonales o aún problemas digestivos esta clase de eventos pueden empezar a afectar la vida de alguien en todos los niveles. Primero interfiriendo con su función, después con sus familias, sus trabajos, su autoestima y eventualmente con su estado mental.

Todos pagamos el precio.

Esto no solo afecta la vida de una persona significativamente, también la de aquellos cercanos a él o ella. Causa sufrimientos innecesarios.

## **Página 93**

100

### **Permite Que Fluya**

Le cuesta al sistema increíbles cantidades de dinero porque hemos aceptado muchas condiciones como “crónicas” e irreparables cuando claramente pueden ser reparadas. Una vez que una condición es etiquetada como crónica parece de repente justificar muchos más tratamientos para corregirla o manejarla. Reto este modo de pensamiento porque he visto las así llamadas condiciones crónicas cambiar en minutos o en horas usando los métodos descritos en este libro. Los proveedores del cuidado de la salud son o perezosos o ignorantes si dicen que su forma o modalidad es la única solución al problema. Lo que es peor es cuando afirman que si ellos no pueden arreglarlo entonces nada puede y le dicen a sus pacientes que aprendan a vivir con ello. Esto no es solo arrogante sino también una actitud muy derrotista. Lo que yo prefiero decirle a los pacientes es que cada día estamos acumulando más y más conocimientos y teniendo más ideas, y que cuando los profesionales de la salud y los facultativos complementarios trabajen juntos podremos resolver muchos de los problemas que están plagando a nuestra sociedad.

Debemos de seguir haciendo preguntas para poder descifrar los misterios del cuerpo y su relación con el universo en el que vivimos. Debemos de dejar de ignorar las respuestas que yacen dentro del mismo cuerpo humano, junto con los medios para corregir estos problemas.

Debemos dar mucho crédito a los pioneros de la Quiropráctica y de la Kinesiología Aplicada que tuvieron la sabiduría y la humildad de permitir al cuerpo

ser el Médico Maestro. Usaron su conocimiento del sistema nervioso y su relación con la fisiología para desbloquear las técnicas potentes y profundas descritas en este libro. El poder que hizo al cuerpo es el poder que lo sana – debemos escucharlo y confiar en su infinita inteligencia para guiarnos.

Apelo a todos los proveedores de salud y organizaciones, a gobiernos, compañías de seguros, a todos los centros de bienestar y hospitales, a que abran sus mentes y sus bolsillos para investigar estas técnicas innovadoras y efectivas.  
El

**Página 94**

101

## **Capítulo 8**

trabajo descrito en este libro, no requiere de más de una a cuatro sesiones de tratamiento, y una vez hechas las correcciones estas son **duraderas** – ej. la integridad neurológica se sostendrá – a menos que haya un trauma nuevo. Es poderoso, repetible y reproducible en todos y su rentabilidad sobrepasa a cualquier cosa que haya estudiado o leído. Estos son circuitos y reflejos primitivos innatos que existen en toda la gente y en todos los animales. El estado emocional, el bienestar espiritual, la dieta, el ejercicio y todo lo demás siempre serán variables en cualquier perfil de bienestar, pero 10 años de experiencia clínica tratando a mas de 8,000 personas mundialmente me ha mostrado la efectividad de este programa.

Se le debe dar una oportunidad a este trabajo para probarse a sí mismo y mostrar su eficacia. El sistema de hoy día esta fuera de control y debe cambiarse. Estoy disponible para dar conferencias y hacer proyectos de investigación tanto como para dar consulta a gobiernos, grupos y organizaciones para que podamos reestructurar nuestro sistema de salud de hoy día. El futuro debe ser creado por nosotros.

*Namaste*

Para mayor información y contacto:  
[www.drsheeltangri.com](http://www.drsheeltangri.com)

**Página 95**  
102

**Permite Que Fluya**



REFERENCIAS, BIBLIOGRAFIA Y  
LECTURAS RECOMENDADAS

**Permite Que Fluya**

104

**Bibliografia**





