



boletín  
número

21

diciembre  
2008

ASOCIACIÓN DE PROFESIONALES DE KINESIOLOGÍA Y TOUCH FOR HEALTH DE ESPAÑA  
Ap. Correos 80 - 08160 Montmeló-BCN-Spain - tel. 93 5722065 - oficina@apktfhe.com



#### CONTENIDO

Editorial . . . . .	.2
¿Qué celebramos en la Navidad? . . . . .	3
Conciencia en el Test Muscular por John Thie . . . . .	4 y 5
Cuento . . . . .	6 y 7
Defusión del estrés navideño . . . . .	8 y 9
Plantas Medicinales de Otoño . . . . .	10 y 11
Recomendados: Libros y Música y Horóscopo Chino 2009 . . . . .	12
Ser SOCIO, ¿Por Qué? . . . . .	13



Queridos compañeros kinesiólogos y socios:

Se acerca la Navidad y ante todo deseo felicitaros las fiestas, esperando que las disfrutéis plenamente y que el 2009 os sea próspero en todos los ámbitos.

Este ha sido un año de cambios, el mundo está agitado, no sólo económicamente, si no también la sociedad. Las antiguas bases se están moviendo y nos vemos todos, de una forma u otra, obligados a adaptarnos a nuevas circunstancias. Los cambios pueden ser afrontados positiva o negativamente, está en nuestra mano elegir. Mantenernos unidos en estos momentos y trabajar positivamente a favor de estos cambios, puede, sin duda beneficiarnos.

Seguir caminando juntos con un propósito claro ha de ser nuestro objetivo para este próximo año.

Recordad que siempre estaremos abiertos a sugerencias y nuevos proyectos de trabajo común para seguir mejorando como asociación y como personas.

En nuestra asociación ha sido un año de mucho esfuerzo y desde aquí quiero dar las gracias a todos, por poner vuestra energía en que las cosas funcionen. Muy pronto veremos el fruto de este esfuerzo.

Os deseo a todos mucha energía, luz y alegría para vivir momentos entrañables estos días y todo el 2009. Un abrazo fuerte,

Si en verdad nuestros pensamientos generan nuestra propia realidad y los pensamientos de todos generan la realidad colectiva,

¿Por qué no probamos cada uno a tener estos días más pensamientos felices, pensamientos cariñosos, de amor, de alegría, de paz, de compartir..... ?

Y ya puestos...

¿Por qué no seguimos pensando en alegría, felicidad, abundancia para todos y amor incondicional durante todo el año?

Es Navidad, ese tiempo del año en que todo es posible, y generar buenos pensamientos es gratis! y está en tu mano.

Quizás así logremos un mundo un poco mejor para todos.

Os deseamos muchos pensamientos felices estas fiestas y todo el año.

*La palabra Navidad es una contracción de Natividad, que significa natalicio o nacimiento. Esta fiesta se origina en la Iglesia Católica y desde allí se extendió al Protestantismo y al resto del mundo.*

*Durante los primeros siglos de nuestra era los cristianos no celebraban la Navidad esta fecha fue introducida por la Iglesia Católica en el siglo cuarto y no es hasta el siglo quinto que se establece como fiesta. Los primeros indicios de ella provienen de Egipto, como fiesta pagana y el culto al sol. Nadie en los albores de la era Cristiana estaba seguro de la fecha del nacimiento de Jesús.*

*La Navidad no se celebró en los primeros siglos del cristianismo ya que la costumbre en general era celebrar no el natalicio sino la muerte de las personas importantes. Como la pascua que es la conmemoración de la muerte de Jesús.*

*Como una adaptación a lo que es la tradición al culto solar, celebrando ese día el nacimiento del sol, el día comienza a alargarse poco a poco pasando progresivamente hacia mayor tiempo de luz, por eso se celebra el solsticio de invierno o el paso de la oscuridad hacia la luz a partir de ese día que comienza a crecer. El sentido simbólico, no debemos olvidarlo, por todo lo que hay de sentido espiritual que tiene aquí la luz para el alma humana lo más importante es la renovación interior la iluminación del alma, ese debe ser el verdadero sentido de la Navidad, y el compromiso de cada uno es abrirse a la luz.*

*La luz es vivir en el amor, en la paz en la felicidad, en la salud, en la abundancia.....*

*Actualmente la Navidad es un tiempo de gran actividad comercial un pretexto para vender cava, y juguetes e intercambiar regalos, reunirnos con los familiares. Y seguramente nos olvidemos que es un tiempo para terminar con lo viejo lo que no sirve, dejar que esa luz entre en nosotros para renovarnos, dejando penetrar esas nuevas energías y coger las fuerzas para vivir el próximo año con el regalo que supone el crecimiento de la luz en nuestro interior.*

*Recordando que estamos en tiempos de crisis y por tanto tiempo de nuevas oportunidades, unas claves del Og Mandino el mayor vendedor del mundo, que resuenen con todo lo anterior.*

“Hoy mi vieja piel se ha vuelto como polvo caminaré erguido entre los hombres y no me reconocerán, porque hoy soy un nuevo hombre con una nueva vida.

Aunque no posea otras cualidades, puedo alcanzar el éxito solo con el amor. Sin el amor fracasaré aunque posea todos los conocimientos y habilidades del mundo. Saludaré este día con amor y obtendré éxito.

Mientras haya hálito en mí persistiré. Porque ahora sé uno de los grandes principios del éxito; si persisto lo suficiente alcanzaré la victoria. Persistiré alcanzaré la victoria.

Venceré, y me convertiré en un gran vendedor puesto que soy único, singular.

Soy el milagro más grande de la naturaleza.

Viviré este día como si fuese el último de mi existencia y si no lo es, caeré de rodillas y daré gracias.

Hoy controlo mi destino y mi destino es el de convertirme en el vendedor más grande del mundo.

Seré dueño de mí mismo.

Seré grande.

Para disfrutar del éxito debo tener felicidad y la risa será la doncella que me sirve.

Seré feliz; tendré éxito seré el más grande vendedor que el mundo ha conocido.

Y cuando haya realizado esto, lo repetiré de nuevo, y de nuevo, y se producirá el asombro a la maravilla ante mi grandeza, en circunstancias de que las palabras de que estas afirmaciones se cumplen en mí.

El éxito no esperará. Si demoro, será como una novia que se casará con otro y la perderé para siempre. Ahora es el momento oportuno, este es el lugar, yo soy el hombre.

Procederé ahora mismo.

Déjame que llegue a ser todo lo que tienes planeado para mí, cuando mi semilla fue plantada y seleccionada por ti para germinar en la viña del mundo.

Ayuda a este humilde vendedor.

Guíame, Dios. “



# Conciencia en el Test Muscular

Normalmente nos sentimos mejor física, mental, emocional y espiritualmente después de una equilibración de Toque para la salud. Pero el poder real de Toque para la salud es el de desarrollar el sentido de lo que realmente queremos de nuestra vida y de ser conscientes de todos los aspectos de nuestra experiencia que contribuyen a nuestro bienestar óptimo. Todas las técnicas de Toque para la salud están diseñadas para mejorar la conciencia de nosotros mismos, para ver dónde estamos bloqueados o en conflicto, para devolver el flujo y el equilibrio a la energía. En última instancia, estamos intentando ayudarnos a experimentar nuestras vidas con mayor entereza e integridad, tanto socialmente, como con el entorno.

Empezamos enfocándonos en nuestros conceptos personales de salud y en el bienestar dentro del contexto de la vida de la persona; en lugar de intentar determinar qué es lo que va mal con la persona. Algunas personas tienen un concepto muy desarrollado de qué es lo que quieren en la vida y cómo quieren sentirse. Para otros, enfocarse en el bienestar es un concepto revolucionario. Establecer objetivos positivos para cada equilibración es muy efectivo. Algunas personas tienen gran conciencia corporal, sensibilidad con su energía y su condición física; mientras que otras están empezando su camino de autoconocimiento.



Comprobar y volver a comprobar los músculos aporta una experiencia concreta en la que desarrollamos conciencia del cuerpo físico y de la sutileza del equilibrio del flujo energético. El test muscular inicial empieza el proceso de activación y equilibración de la energía. El trabajo con los puntos reflejos también generará cambios en la función muscular, la postura, la actitud y la función emocional y mental.

Volver a comprobar el músculo después de un ejercicio de equilibración confirmará que ha sucedido un cambio en la energía, desarrollando la conciencia y reforzando los cambios positivos. Aporta una experiencia física concreta de una respuesta muscular. Al aumentar la conciencia del cambio, sea éste grande o pequeño, aporta esperanza y ayuda a enfocarse en las mejoras deseadas. Volver a comprobar el músculo además refuerza el nuevo estado de la función muscular y el flujo energético del músculo/meridiano específico y del sistema en general. Las compensaciones energéticas y musculares relacionadas con el bloqueo equilibrado se liberan y la postura vuelve a su posición óptima.

## Conciencia y permiso

Siempre que acordamos ayudar a otra persona y empezar una *relación de contacto*, necesitamos establecer claramente los límites y que la persona se sienta segura. Además habrá varios aspectos a tener en cuenta que ayudarán a ser eficaces en la comprobación del músculo y de los niveles de energía.

Tu rol es el de ayudar a la persona a ser consciente de sí misma; por tanto considérate a ti mismo como su auxiliar. Si la persona a la que haces el test experimenta una mejora, debes aceptar esa mejora, tanto si la percibes como si no. Podéis compartir como cada uno percibe el resultado del test, pero será la persona a la que haces el test quien decidirá si tenéis que trabajar el reflejo y volver a hacer el test o si pasas al siguiente músculo.

Cualquiera de los dos puede parar el proceso en cualquier momento diciendo *para* o cualquier otra señal acordada. Si te están haciendo el test, asegúrate que el trabajo puede parar cuando tú lo pidas.



Busca una posición cómoda y segura para ambos. No utilices posturas que causen tensión o que puedan causar una lesión a ninguna de las personas. La persona y el músculo al que hacemos el test deben estar estables para obtener resultados precisos. Por ejemplo, si estamos ejerciendo presión en un brazo quizá será necesario estabilizar el hombro opuesto para contrarrestar la tendencia de girar el cuerpo. De esta forma se puede reducir la confusión en los resultados del test y eliminar tensión innecesaria que la persona adquiere al intentar mantener la postura y simultáneamente se enfoca en un test sutil.

Ejerce una presión equitativa, que aumente de forma gradual, que no sea una *sorpresa repentina* para la persona o para el músculo. Si empezamos con una presión casi imperceptible que aumenta gradualmente, quizás te darás cuenta de que la facilitación/inhibición del músculo se siente con un contacto muy suave. Sin embargo, asegúrate de utilizar suficiente fuerza como para que ambos sintáis la respuesta muscular. En el modelo de TPS, la persona a la que hacemos el test es la *autoridad*; lo que significa que aunque quien hace el test sienta la respuesta muscular, no considerará el test como válido hasta que la persona a quien se le hace pueda sentirlo por sí misma.

Respira o haz lo que necesites mientras te trabajan los reflejos. Si tú estás haciendo el test, observa si hay alguna señal que indique que la persona precisa hablar o comentar algo y procede de la forma más respetuosa. A veces las personas necesitan su tiempo para hablar y dirigir su propia equilibración, así que es importante comprobar este aspecto durante el proceso.

Antes de empezar con el contacto físico, debemos preguntar *¿está bien que te toque?*. Comprobar si hay algún tipo de condición física, emocional o médica que impide ciertos contactos o movimientos. Si alguien está lesionado o tiene aversión a ciertos tipos de contacto, entérate antes para no empeorar o generar conflictos. Podemos trabajar sin interferir con una lesión o simplemente trabajar muy suavemente con los músculos doloridos, pero a veces tenemos que abstenernos de utilizar cierto tipo de contacto físico. Durante el test, o cuando coloques un músculo en la posición de test, anima a la persona a que relaje el músculo si le duele o si siente tensión al mantener el músculo en esa posición y *detente*, si siente dolor.

Para que *Toque para la salud* sea lo más efectivo posible, cada persona implicada debe ser totalmente consciente de su rol en el proceso de sanación.



Hola otra vez,

Un saludo a todos los socios, espero que el cuento que he buscado para vosotros os guste. La intención de este escrito es homenajear a todas aquellas personas que han puesto su esfuerzo y energía en ayudar a la humanidad o como en nuestro caso, como colectivo de kinesiólogos y terapeutas naturales, han dedicado tiempo y esfuerzo, desplazando su vida personal a la regulación, promoción y divulgación de nuestros interés como colectivo, a todos aquellos que sientan que, aunque sólo haya sido un granito de arena o un segundo de su vida lo han dedicado a los demás y muy especialmente a dos personas muy cercanas a mí.

Josefa

## EL CORAZÓN ARDIENTE DE DANKO

Hace muchos años, en la antigüedad, existía una tribu de gente alegre, fuerte y valiente. La selva salvaje rodeaba su campamento por tres de los cuatro costados, y por el cuarto estaba la estepa.

Pero un día comenzaron las dificultades: otras tribus vinieron a ocupar sus tierras y les empujaron hacia la profundidad de los bosques.

Allí los árboles eran tan viejos que sus ramas se entrelazaban entre sí y los rayos del sol apenas si podían traspasar la densa maleza hasta las ciénagas del suelo; y cuando el sol lograba llegar hasta los lodazales, un fuerte hedor se extendía por el aire y las personas morían al no poder respirar.

Las mujeres y los niños de la tribu se quejaban y lloraban, y los padres andaban cabizbajos y tristes.

Había que salir de la selva y sólo existían dos caminos: uno hacia atrás, donde les esperaban unos enemigos fuertes y agresivos, y otro hacia delante, donde los árboles gigantes se abrazaban con sus enormes ramas y alcanzaban con sus largas raíces las profundidades de los lodos.

Estos gigantes erguidos, tiesos y silenciosos durante el día, en la penumbra incierta de los pantanos, se cernían alrededor de los hombres por las tardes cuando se encendían las hogueras.

Y siempre, de día y de noche, los hombres acostumbrados a la inmensidad de la estepa se veían cercados por una densa oscuridad que parecía querer aplastarlos.

Pero aún más terrible era oír el viento golpear las crestas de los árboles esparciendo un sordo y amenazador rumor por todo el bosque cual si tocasen fúnebres campanas por la tribu.

Los hombres de la tribu eran valientes y hubieran podido volver para luchar a muerte con los que ya les vencieron una vez. Sin embargo, no podían morir en la batalla, porque llevaban consigo el legado del conocimiento y si morían, el conocimiento desaparecería con ellos.

Por eso se pasaban largas noches sentados y pensativos entre el sordo ruido del bosque y el hedor venenoso de las ciénagas.

Sentados alrededor de las hogueras, sus sombras saltaban tras ellos en un baile silencioso, como si no fueran sombras sino espíritus malignos del bosque y de los pantanos...

Los hombres seguían sentados y pensativos.

## de Máximo Gorki

Nada agota tanto los cuerpos y las almas como los pensamientos tristes, por lo que los hombres quedaron agotados.

Surgió el miedo y agarrotó sus fuertes brazos.

Las mujeres que lloraban junto a sus muertos asfixiados por el hedor, aumentaban más el terror de los vivos y unas voces cobardes se oyeron por el bosque; primero indecisas y después cada vez más fuertes. Querían entregar al enemigo su libertad y ya nadie temía vivir en la esclavitud.

Pero apareció Danko, y él solo salvó a todos.

Danko era un buen mozo. Los jóvenes apuestos siempre son valientes. Así que dijo a sus compañeros:

Por mucho que se piense, es imposible apartar una piedra del camino con el pensamiento. Al que no hace nada, nada puede sucederle. ¿Para qué seguir perdiendo nuestras fuerzas en pensamientos tristes?

Levantaos, marchemos a través del bosque, porque el bosque, como todo el mundo, tiene su fin. ¡Adelante!

Le miraron y comprendieron que era el mejor de todos. En sus ojos ardía la fuerza de una llama viva.

-¡guíanos!- dijeron.



Y Danko les guió. La gente le seguía con alegría porque creían en él. El camino era difícil. En medio de la oscuridad, los hombres desaparecían en las aguas podridas de los pantanos.

Los árboles parecían formar un muro infranqueable con ramas entrelazadas y raíces como víboras. Cada paso les costaba sangre y sudor, pero siguieron adelante durante mucho tiempo....

La selva se hacía cada vez más espesa, las fuerzas eran cada vez más escasas.

Y empezaron a quejarse de Danko.

Muchos decían de él, joven e inexperto, no debió guiarles hasta lo desconocido. No obstante, él seguía al frente de la tribu tranquilo y dispuesto.

Pero un día cayó una tempestad sobre el bosque y los árboles llenaron el aire con un rumor amenazador. Se hizo tan oscuro como si se hubieran reunido todas las noches habidas desde el nacimiento del bosque.

Entre los árboles gigantes y los destellos de las descargas caminaba aquella pobre gente; los árboles gigantes se mecían, crujían y bramaban airadas canciones, mientras que los rayos cruzaban por lo alto del bosque, iluminándolo unos segundos con una luz fría y azul que desaparecía con la misma velocidad con que había aparecido, amedrentando a los hombres.

Alumbrados por el fuego frío de los relámpagos, los árboles semejaban seres vivos que extendían sus largas y retorcidas manos hacia los hombres que intentaban huir de su cautiverio. Desde la oscuridad del ramaje les observaba algo terrorífico, sombrío y gélido.

Era un camino muy difícil y los hombres, agotados, empezaron a perder la fe. Pero se avergonzaban de reconocer su impotencia y descargaban su ira contra Danko, que iba delante de ellos, acusándolo de no saber dirigirlos.

Si, así fue como ocurrió.

Bajo el rumor triunfal del bosque, en medio de la oscuridad oscilante, pararon su marcha y, cansados y enfurecidos, se pusieron a juzgar a Danko.

- Tú- le dijeron-, eres una persona insignificante e inexperta. Nos llevaste hacia delante hasta agotarnos de cansancio y por eso debes morir.

- Me dijisteis: <<¡Guíanos!>>, y yo os guíé – exclamó Danko enfrentándose a ellos- Yo tengo valor para guiaros, por eso lo hice. ¿Qué hicisteis vosotros para salvaros? Ni siquiera supisteis caminar ahorrando fuerzas para el largo viaje. Marchásteis como borregos. Y el bosque se hizo eco de sus gritos y los relámpagos desgarraron la oscuridad de la noche.

Danko miró a la gente por la que tanto se había esforzado y vio que eran como fieras salvajes. No se podía esperar perdón de ellos. Entonces su corazón se llenó de indignación, más la compasión por los demás apagó su furia. Amaba a la gente y supuso que tal vez sin su ayuda morirían.

En ese momento su alma se encendió con el deseo de salvarles, de enseñarles el camino, y en sus ojos se reflejó el resplandor de ese fuego....Pero ellos interpretaron aquel fuego como señal de ira y empezaron a acorralarle como lobos para poder capturarlo.

El fuego que ardía dentro de Danko se avivó, pues comprendió lo que querían hacerle, y en su corazón brotó una gran tristeza.

Mientras tanto, la selva seguía murmurando su fúnebre can-

ción, en medio de la lluvia y el estruendo de los truenos.... ¿Qué haré por los hombres? gritó Danko aún más fuerte que el trueno.

Al instante abrió con la mano su pecho, se arrancó el corazón y lo alzó sobre la multitud.



El corazón ardía como un sol, más fuerte aún, y el bosque enmudeció alumbrado por esa antorcha de gran amor hacia los hombres.

La oscuridad retrocedió a las profundidades del bosque y desapareció en las podridas aguas de los pantanos, mientras que los hombres, estupefactos, parecían haberse convertido en estatuas de piedra.

- ¡Adelante!- gritó Danko-, y corrió a ocupar su puesto al frente de todos. En lo alto, su mano llevaba el corazón ardiente que iluminaba el camino a los hombres.

Todos le siguieron embrujados.

Entonces el bosque empezó a rugir de nuevo, balanceando sorprendido las copas de los árboles, pero su ruido fue apagado por las pisadas de la multitud.

Rápidos y valientes todos corrían cautivados por la fascinación que les causaba el corazón ardiente de Danko que resplandecía delante de ellos.

De pronto el bosque se abrió, se apartó y retrocedió mudo. Danko y toda aquella gente llegaron a un mar de luz solar y aire cristalino, lavado por la lluvia.



La tormenta quedó atrás, encima del bosque, pero aquí brillaba el sol y la estepa respiraba a pleno pulmón. Las gotas de lluvia relucían como brillantes en la hierba y el río parecía de oro.

Al atardecer el sol se ponía en el río Ró pintándolo de un color rojo como el de la sangre que brotaba del pecho de Danko.

*Este ejercicio está pensado para ayudarnos a llenar nuestro corazón de espíritu navideño para vivir estas fiestas con ánimo y buen humor.*

*Es muy importante para la adecuada ejecución de este ejercicio, tener tiempo y el espacio necesario para disfrutarlo, por esto, no empieces a leer si tienes prisa o estás rodeado/a de gente en este momento y espera a tener un momento de tranquilidad...y disfruta la Navidad!!*

*Algo muy importante que he aprendido con la Kinesiología es que podemos ser felices siempre, simplemente porque **TENEMOS ELECCIÓN!!** y porque nos lo merecemos y nos lo debemos a nosotros mismos. La vida es un camino de aprendizaje y ese camino es para disfrutarlo.*

*Si quieres probar... sigue las instrucciones:*

En Kinesiología podemos cambiar determinados patrones emocionales grabados en nuestro cerebro, primero haciendo una "Defusión" borrando todo aquello negativo que no necesitamos, para poder hacer después una "Infusión" de una nueva emoción positiva.

Cierra los ojos por un momento, respira profundamente, y pon las manos en Frontal-Occipital.

Ahora sitúate en la emoción pensando en las fiestas de Navidad. Trae por un momento a tu mente aquellos aspectos que te molestan en estos días. Las prisas, todo es muy caro, todo está lleno de gente empujando por todos lados, males de cabeza pensando en que vas a regalar, aquel pariente que no tienes ganas de ver, recuerdos de los que ya no están con nosotros... o ¿puede ser que todavía pienses que tiempos pasados fueron mejores?... lo tienes todo???

Muy bien, es importante que no te dejes nada. Ahora imagina que del cielo baja un globo aerostático con una cesta muy grande vacía con un cartel que pone: "Vertedero de malos momentos". Está es la tuya!!, agarra todos esos sentimientos que te estresan y todos aquellos recuerdos de tiempos pasados que no te dejan disfrutar y mételos ahora mismo en la cesta.



Está todo dentro??

Muy bien!!

El globo se eleva y se va directo al vertedero para eliminar todo lo que no sirve y después a la planta de reciclaje de sentimientos, para transformar lo que aún pueda ser recuperable en maravillosos sentimientos navideños de amor, felicidad, alegría, compartir....

Ahora que tienes el corazón libre y preparado para Infusionar y dejarte invadir por un auténtico "Espíritu de Navidad", cierra los ojos, respira profundamente tres veces y prepara tu corazón para llenarlo de sonrisas y felicidad con un pequeño ejercicio de meditación que intentaremos anclar con la ayuda de todos nuestros sentidos, si, si, CON TODOS NUESTROS SENTIDOS.

Una cosa que tienes que recordar es que para poder crear una nueva red neuronal y fijar una nueva emoción o pensamiento, cuanto más detalle le añadas, mucho mejor. Así, ¿estás preparado para crear una nueva forma de sentir la Navidad? ... activando los interruptores de tus sentidos...

OLFATO

GUSTO

TACTO

VISTA

OIDO Y ...PERCEPCIÓN

concéntrate y sigue las instrucciones

## 1er paso - Toma de conciencia

Mantener aquí también el Frontal-Occipital y repetir al menos 7 veces:

"SOY FELIZ Y DISFRUTO DE LA NAVIDAD A MI MANERA"

Vamos a llenar el término Espíritu de Navidad haciendo una lista de todo aquello que te guste y que es típico de estas fiestas. Mantén la posición de las manos en la frente y el occipital mientras añades mentalmente a la lista esas pequeñas cosas que te gustan.

Para mi la Navidad es hacer los regalos que me vienen de gusto, es alegría por lo conseguido en este año.

Es compartir, es gratitud, es disfrutar...

Mi Navidad es música de idem,... mercadillos navideños en la calle, chimeneas encendidas, olor a castañas y a canela. Ver "Qué bello es vivir" de James Stewart o "Navidades Blancas" de Bing Crosby y Dany Kaye...

Vestirme de rojo y verde., hacer el pesebre o hincharme de comer neulas y turrón de chocolate.

Escribir y recibir tarjetas de felicitación, contemplar mi precioso árbol de navidad lleno de angelitos y corazones.

La Navidad para mi es el olor del pavo cuando mi madre lo saca del horno, es la emoción de todos los niños viendo la cabalgata de los Reyes Magos, ver en la tele las caras de alegría de todos aquellos a los que le toca la lotería.



Mi Navidad tiene nieve.....

(este año estoy en ello, pero a ver si consigo que nieve aquí)

Mi Navidad es frío, narices rojas,  
roscón de Reyes...

La Navidad son muchas pequeñas y maravillosas cosas, para cada uno diferentes, pero seguro que muy entrañables. Sólo tenemos que pararnos a escuchar, mirar, oler, probar, tocar.... sentir la Navidad y tomar conciencia de todas esas maravillas para disfrutarlas!!!

## 2º paso Fijar la emoción con los sentidos

**OIDO:** ¿Qué canción te recuerda una Feliz Navidad?  
Recuerda como suena

**VISTA:** Imagina que estás en un mercadillo navideño está oscureciendo.... de golpe se encienden todas las luces, árboles, farolillos, los tenderetes....te invade la emoción, la luz es el mejor símbolo de la Navidad.

**OLFATO:** Seguro que hay algún olor que asocias con estas fiestas, quizás el olor de abeto?, el eucalipto? El musgo del pesebre? El pavo asado?

**GUSTO:** Turrones, mazapanes, castañas.. el cava? Seguro que hay algo que te guste

**TACTO:** ¿Qué tal si imaginas unas navidades blancas?, sal al jardín o al parque y toca la nieve, tira bolas como hacías de pequeño, haz un muñeco de nieve y disfruta como cuando tenías 7 años y te permitías todavía disfrutar sin avergonzarte.

y **PERCEPCION:** Mira dentro de ti, puedes percibir un sentimiento que hace tu corazón más grande y ligero? un Corazón lleno del verdadero Espíritu de la Navidad? Necesitas alguna cosa más?... Más de lo mismo ? o Algo diferente ? (quizás tengas que testarlo!!)

Quizás necesitas fijar este sentimiento?

**ANCLA:** Puedes tomar una hoja de papel y hacer una lista anotando todo aquello que deseas de verdad esta Navidad, piénsalo bien y sobre todo anota todo los detalles del deseo, es importante.

Cada vez que escribas uno, cierra los ojos, haz el Frontal/ Occipital y visualiza como sería tener ese deseo cumplido, respíralo, vívelo.

Aquí tienes tus deberes de aquí hasta Reyes!! Cada día deberías leer tus deseos y visualizarlos cumplidos.

No olvides que nuestro pensamiento genera nuestra realidad.

**CIERRE:** Finalmente cierra los ojos otra vez, respira profundamente y sitúate en tu Corazón.

¿Ha cambiado la emoción?

**SI:** Si ya respiras el Espíritu de la Navidad, te Felicito y te deseo que este sentimiento te dure **TODO EL AÑO!!**

**NO:** Si todavía queda estrés Navideño... corre y cómprala ya! Un Rescate "el infalible"



Os deseo a todos Feliz Navidad y que consigáis todos vuestros objetivos y deseos



Y no olvides poner alas a tu

**TODO EL AÑO !!**

## LAS PLANTAS DEL METAL - Otoño

### Las plantas YIN del metal

Suelen ser de sabor agrio y amargo o dulce y refrescante. Ayudan a refrescar el pulmón inflamado en caso de tos seca e irritante, hidratan el colon tratando el estreñimiento y las afecciones cutáneas. Algunas son sudoríferas, permitiendo la eliminación de infecciones cutáneas por la transpiración. Pueden tener efectos hipoglucemiantes, hipotensores y antidiarreicos.



#### **ABEDUL** (*Betula alba*)

Las hojas y la corteza tiene un sabor amargo, acre y refrescante. Su acción es depurativa.

Indicaciones: exceso de urea y de ácido úrico, exceso de colesterol, arteriosclerosis.



#### **MALVAVISCO** (*Althaea officinalis*)

Esta planta dulce y refrescante es sedante en casos de agitación psíquica y de insomnio, fantástica en los niños.

Indicaciones: Dolores dentales, gingivitis, abscesos dentales, estreñimiento, síndromes disentéricos agudos, Bronconeumopatías con tos seca e irritante, faringitis, laringitis.



#### **ARÁNDANO** (*Vaccinium myrtillus*)

Sus frutos tienen sabor ácido, dulce y fresco.

Indicaciones: diabetes colitis y artritis



#### **MARRUBIO BLANCO**

(*Marrubium vulgare*)

Tiene sabor amargo, acre y refrescante.

Indicaciones: Infecciones respiratorias bronconeumonía aguda, traqueitis y fiebre.



#### **BORRAJA** (*Borrago officinalis*)

En árabe significa "el padre del sudor". Planta sudorífera dulce y salada.

Indicaciones principales: Bronconeumopatías, abscesos del pulmón, erupción cutánea, enfermedades eruptivas: sarampión, rubéola, escarlatina.



#### **PULMONARIA**

(*Pulmonaria officinalis*)

Dulce y refrescante, es sudorífera, pectoral y diurética, de la familia de las borragíneas como la borraja.

Indicaciones: Bronquitis agudas debido al exceso de calor, palpitaciones, miedo.



#### **DULCAMARA** (*Solano dulcamara*)

Sabor dulce, amargo y refrescante combate el exceso de calor y de humedad en los pulmones.

Indicaciones: bronquitis crónicas, micosis pulmonares.



#### **TILO** (*Tilia europea*)

Dulce y refrescante, es emoliente. Trata las infecciones causadas por calor.

Indicaciones: Tos seca, fiebre, insomnio, envejecimiento prematuro de los vasos (arteriosclerosis) exceso de colesterol, de urea y ácido úrico



#### **EUCALIPTO** (*Eucalyptus globulus*)

Sabor amargo y acre, refrescante es un fantástico antiséptico de las vías respiratorias, ligeramente hipotensor e hipoglucemiante.

Indicaciones: Bronconeumonía aguda complicaciones del sarampión, diabetes, hipertensión, arteriosclerosis.



#### **VINCAPERVINCA**

(*Vinca minor*)

Amarga y ácida, refrescante, es simpaticolítica, vagolítica, espasmolítica, vasodilatadora, hemostática. Estimula el FSH, una hormona que aumenta

progresivamente la secreción de liculina. También es antigaláctoga e hipoglucemiante. Contiene un alcaloide amargo "la vincamina" que tiene efecto hipotensor. Indicaciones: Hipertensión, epistaxis, hemoptisis, diabetes, anginas causadas por exceso de calor.

## Las Plantas YANG del metal

Generalmente tienen un sabor amargo o acre y caliente. Ayudan a tonificar la energía de Pulmón y a luchar contra las infecciones causadas por el frío. Refuerzan la energía de pulmón, estimulan el tránsito del colon, purifican la piel, tonifican el pelo, fortalecen el sistema linfático y inmunidad.



### CARDO BENDITO

(*Cnicus benedictus*)

De sabor muy amargo y caliente, reseca la humedad, teniendo muy buenos efectos sobre el psiquismo del metal.

Indicaciones principales: Reumatismos severos, artrosis crónica, poliartritis, anorexia, depresión, insomnio, melancolía, obsesión.



### RUIBARBO (*Rheum raphonticum*)

De sabor dulce y amargo, su energía es templada.

Indicaciones principales: estreñimiento (ha de ser utilizada con prudencia), hipotiroidismo



### JENGIBRE

(*Zingiber officinalis*)

De sabor picante y caliente. Calienta el pulmón en los golpes de frío. Muy común en la farmacopea China.



Indicaciones principales: Congestiones pulmonares, infecciones respiratorias, bronquitis, anorexia, leucopenia y déficits inmunológicos.



### SASAFRÁS (*Sassafras officinalis*)

De sabor acre y caliente, ayuda al pulmón a luchar contra los golpes de frío. Es un estimulante general e intelectual.

Indicaciones principales: Trastornos pulmonares debidos al frío, fatiga psíquica, ataque de linfatismo, fatiga a final de la tarde o de noche.



### MALVA

(*Malva officinalis* o *malva rotundifolia*)

De sabor caliente y sobre todo dulce gracias a los mucílagos que contiene.

Indicaciones: estreñimiento, infecciones respiratorias debidas al frío, bronquitis crónica, diarrea debida al frío, dermatosis y vaginitis (uso externo)



### SERPOL (*Thymus serpyllum*)

De sabor amargo y acre, de energía caliente, dispersa la energía del sistema nervioso parasimpático. Es un acelerador general del organismo.

Indicaciones principales: Resfriados, bronquitis aguda, gripe, enfisema, leucopenia, déficit inmunológico, inapetencia sexual



### PACIENCIA (*Rumex crispus*)

De sabor amargo y acre, caliente, es tónica, depurativa y remineralizante pues contiene hierro.

Indicaciones principales: traqueitis, afonía, anemia, reuma.

## Recomendados

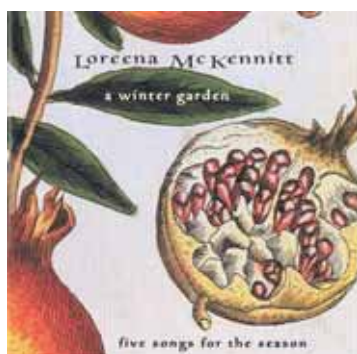
### Libro



Los 10 secretos de la abundante Felicidad  
Adam J. Jackson  
editorial Sirio

La abundancia de Felicidad no es sólo librarse de la depresión y del dolor, sino más bien consiste en una sensación de alegría, de contento y de maravillado asombro ante la vida. Este pequeño libro siguiendo una sencilla trama nos va recordando esos simples recursos, llamados poderes en el libro, que todos podemos poner en práctica para vivir más momentos de felicidad.

### Música



A winter garden  
Loreena Mc Kennitt

Cinco bonitas canciones tradicionales inglesas de Navidad cantadas por Loreena Mc Kennitt, destacando Snow y Seeds of Love.

## Horóscopo Chino

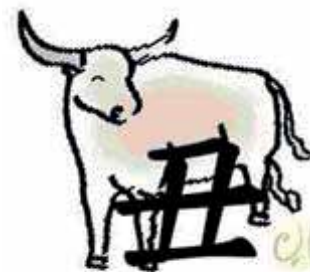
Ho Che Fi-Jade de Mongolia y Xi I Bin T'He - Flor de Loto

### 2009 año del Buey de Tierra

2008, el año de la Rata marcó un punto de inflexión, un “antes y un después” y si observamos un poco el momento político y económico del mundo, podemos ver cómo ese cambio se está generando. El Buey es la fase de consolidación de ese cambio. ¿Estamos en el buen camino? Debemos creer que sí aunque por momentos parezca lo contrario. El retorno de la luz, que parecía sólo una promesa, se encuentra ahora más cerca. Por esto este año, no es momento de ceder ni de mostrar flaqueza. Es el momento de hacer el último esfuerzo, el que nos llevará a una meta que ya puede vislumbrarse.

Este nuevo año será indudablemente fructífero si desde su comienzo trabajamos con ahínco para sembrar aquello que deseamos recoger a fin de año. Más vale concentrarse en el trabajo que perder el tiempo discutiendo. Este es un año de disciplina.

Será necesario favorecer la comunicación positiva, la tolerancia y la paciencia. El estoico Buey es dulce en el hablar, aunque también carga consigo un buen garrote, y este es su año.



# Ser SOCIO, ¿por qué?

La Asociación es un medio de unión para todas aquellas personas que trabajan con la Kinesiología o para quienes disfrutan de la Kinesiología como sistema de crecimiento personal válido.

- Los socios reciben de forma periódica el Boletín completo de la Asociación, manteniéndoles informados sobre todo lo que se refiere a la Kinesiología y a temas relacionados con la profesión.

- La Asociación organiza eventos, como el Congreso Internacional de de Kinesiología de España en 1998 o las jornadas anuales en las cuales los socios tienen condiciones económicas ventajosas. En todos los Congresos Internacionales los socios tienen un precio reducido.

- Los socios también tienen la posibilidad de contratar un Seguro de Responsabilidad Civil por la actividad de la Kinesiología. Así como la posibilidad de contratar la póliza del seguro de defensa jurídica.

- Los socios reciben un carnet de identificación profesional que se actualiza cada dos años.

- Al estar asociado también te permite acceder a los servicios y representatividad de TENACAT Federación de Asociaciones de Profesionales de Terapias Naturales a la que pertenece nuestra Asociación.

- A los socios también se les facilita información fiscal y otra serie de servicios, ventajas y promociones.

- En última instancia, ser socio es un beneficio para todos y para la Kinesiología en España. La Asociación es el foro que nos permite estar en contacto y proyectarnos al exterior. Cuantos más seamos, más representativa será la Asociación y más se podrá lograr en beneficio de todos.

Para asociarse basta remitir cumplimentado el siguiente cupón, adjuntando su currículum y una foto tamaño carnet.

Marcar casilla en el concepto que corresponda

Cupón de inscripción o contratación de seguro o cambio de datos	<input type="checkbox"/>	Inscripción socio simpatizante y profesional inactivo	Cuota anual	75 €
	<input type="checkbox"/>	Inscripción socio estudiante.	Cuota anual	25 €
	<input type="checkbox"/>	Inscripción instructor registrado y profesional activo	Cuota anual	90 €
	<input type="checkbox"/>	Seguro de responsabilidad civil.	Cuota anual	128 €
	<input type="checkbox"/>	Seguro de defensa jurídica.	Cuota anual	30 €
	<input type="checkbox"/>	Domiciliación bancaria.		
	<input type="checkbox"/>	Cambio de datos.		

Nombre ..... Apellidos .....

DNI ..... Teléfono / Fax / E-mail .....

Dirección .....

C.P. .... Población .....

Domiciliación bancaria Entidad ..... Oficina .....

Código cuenta completo (20 dígitos) .....

Titular de la cuenta y DNI (si no es el mismo).....

Autorizo a la "Asociación de Profesionales de Kinesiología y TFH de España" cargar en la cuenta arriba indicada el/los recibo/s anual correspondiente al concepto marcado.

Firma del titular de la cuenta:

Fecha:

# gamacomposor

combinación de  
**plantas**  
para mejorar tu  
**salud**



CON LA ISORANTIA DE

  
**SoriaNatural**<sup>®</sup>

SORIA NATURAL S.A. - La Soria Nº1 - 42100 (S/FR)/SORIA - ESPAÑA - t. 975 858 040 - Fax: 975 858 067 - [www.sorianatural.es](http://www.sorianatural.es)