



ASOCIACIÓN DE PROFESIONALES DE KINESIOLOGÍA Y TOUCH FOR HEALTH DE ESPAÑA
c. onze de setembre 9-11 pasaje - 08160 Montmeló-BCN-Spain - tel. 93 5722065 - oficina@apktfhe.com



CONTENIDO

Navidad	2
Jornadas 2016, nuestra experiencia en Vielha	3
La caja de herramientas del kinesiólogo inconformista	6
16 errores que hacen engordar	10
Relación de instructores	13
Ser socio	14

Navidad

Una vez más llegamos a esas fechas tan señaladas que nos recuerdan un nacimiento.

La tradición cristiana nos cuenta que en algún lugar del planeta nació un ser que se convertiría en portador de mensajes y ejemplos de vida. El que nos indicaría los preceptos a llevar a cabo para conseguir la armonía entre todos los seres con el fin de elevar nuestra conciencia, lo que nos permitiría un crecimiento a todos los niveles.

Otras tradiciones también nos hablan de lo mismo utilizando otras simbologías.

Los símbolos son la forma en que el ser humano trata de representar lo que pretende transmitir y este nacimiento es uno de ellos.

Y lo que es relevante en este simbolismo es el mensaje. Un ser que viene a la vida de la forma más pura, inocente y vulnerable.. como todo lo que nace.

Cada año estas fechas nos recuerdan, que nace un nuevo período. Nos recuerdan que podemos renovarnos, volver a nacer cada vez.

¿Sería posible tomar conciencia de esta simbología para enfocarnos cada vez en algo nuevo, en algo distinto que se ajuste a los preceptos que ese Mesías vino a recordarnos?

Mientras vamos permitiendo que ese espíritu vaya "calando" en nuestras conciencias, celebremos con alegría esta época tan entrañable con la ilusión que la vivimos cuando éramos niños.

Juan José Palomnino

Perdón

Comprensión

Tolerancia

Amor

Honestidad

Libertad

Jornadas 2016, nuestra experiencia en Vielha

“Pocos pero bien avenidos”.. “Éramos los que teníamos que ser”.. Frases o tópicos que se utilizan cuando el grupo de personas que se reúne es reducido.

Y así fué. El infortunado fallecimiento de Juan Carlos, uno de los compañeros más queridos retrasó el impulso que se le podrían haber dado a las jornadas que cada año se vienen celebrando de forma habitual para estas fechas.

No obstante y atravesando el dolor de su pérdida, se decidió llevarlas adelante con un tiempo relativamente justo para promocionarlas.

Tuvieron entonces un cariz más íntimo y eso resultó por otro lado la ventaja de un grupo con más cohesión.

Comenzaron el viernes día 21 por la tarde con una charla en el hotel Husa Tuca, a cargo de Juan Manuel Agede, instructor de TFH residente en la zona, para las personas del lugar que acudieron a la cita.

Mientras tanto se iban acercando en coches las personas que habían decidido participar.

El hotel respiraba la tranquilidad de una época baja en la que el turismo de invierno todavía está por venir. De manera que el encuentro se tornaba más íntimo si cabe. Ni que decir tiene que el personal que nos atendió, acabó formando parte de la “familia”.

Todas las mañanas, después del desayuno y para comenzar bien el día, movíamos la energía con unos ejercicios que eran conducidos por Josefa Abollado, basados en dinámicas impartidas con anterioridad por el desaparecido Juan Carlos Monge.



El sábado por la mañana se realizó un primer taller a cargo de Vicenç Clavería titulado **“Las sutilezas del Qi”** en el cual se abordó este concepto de energía según la Medicina China. Luego aprendimos un par de técnicas; una para equilibrar el Yuan Qi (energía del código genético) y otra para equilibrar el Gu Qi (energía básica que se produce como resultado de la digestión).

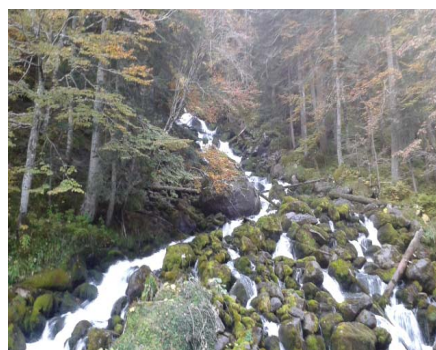
Después de un breve descanso, se realizó otro taller

a cargo de Teresa Mestres y Juan José Palomino que llevaba por título **“Constelaciones con las emociones de los 5 Elementos”**. Además de participar en un divertido juego sobre la transferencia energética que se produce entre los 5 Elementos, los participantes tuvieron la ocasión de experimentar su mundo emocional al respecto de algún tema a resolver, cuando observaban de frente cada uno de los elementos y su significado. Extrayendo sus propias conclusiones al respecto de sus sentimientos y su posible acción a llevar a cabo posteriormente en su vida cotidiana para armonizar su vida.



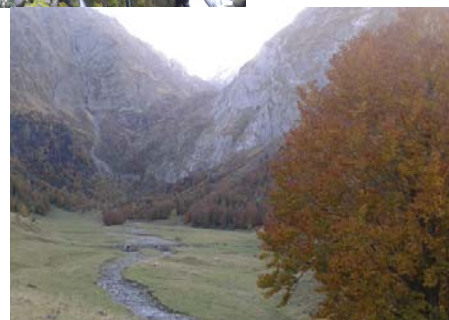
Hora de comida, en la que merece la pena resaltar la buena calidad de la misma que nos acompañó cada vez que nos sentamos a la mesa.

Después de la comida y tras un descanso se procedió a realizar la Asamblea que se celebra cada año coincidiendo con las Jornadas.



La tarde estuvo coloreada de una bonita excursión dirigida por Juan Manuel, que nos llevó por Artiga de Lin, uno de los muchos cir-

cuitos que existen para descubrir la belleza de esas montañas. Fué un regalo para los sentidos.



El domingo comenzó como se hizo habitual, con más ejercicios energetizantes y posteriormente con un taller que duró toda la mañana, a cargo de Francesca Simeón y Teresa Mestres, que

llevaba por título **“Crea tus sueños”** basado en la línea de la Kinesiología del Comportamiento y las Relaciones Humanas. En el cual se procede como es habitual en esa línea de trabajo; toma de conciencia, I-ching y Secuencia Emocional, defusión y posterior infusión.

Por la tarde después de la comida, una piscina de aguas termales y sulfurosas nos espe-



raba para pasar un buen rato inmersos en su calor al tiempo que nos depuraba el organismo a través de los poros de la piel.

Paseo por un típico pueblo de la zona, Arties, que se caracteriza por sus típicas esculturas de vacas pictóricamente ataviadas y esparcidas por alguna de sus calles, que le dan un toque pintoresco y alegre.

Buena cena en buen restaurante fué el colofón del día.

Y ya el lunes por la mañana, como siempre después de los ejercicios energéticos, nos acompañó Alfred Manuel, creador de la Ontokinesiología, que se acercó desde Toulouse para darnos una pincelada de su programa “Ser o no Ser”. Técnica de elaboración propia, basada en la creación de unos símbolos y unas listas de informaciones numeradas asociadas a una manera de utilizarlas que permite comprender, palabra tras palabra, el “mensaje del cuerpo” al tiempo que ofrece la posibilidad de comunicar con diferentes niveles de la misma persona; el Consciente, el Subconsciente y la Naturaleza profunda. Acompañando a la persona a ser más consciente de sus programas y de sus necesidades esenciales, permitiéndole liberarse de lo que le impide ser ella misma y añadiendo nuevos programas más adaptados.

La comida cerró estas Jornadas entrañables. Y todos regresamos a nuestros lugares de procedencia con las pilas recargadas, esperando que el nuevo año nos vuelva a reunir.

Juan José Palomino

“Ha sido un reencuentro maravilloso entre queridos amigos y compañeros kinesiolog@s. Muy enriquecedor sobre todo por compartir y aprender nuevas técnicas de kinesiología. Las excursiones por la naturaleza y las visitas por Vielha de la mano de Juan Manuel Agede fueron magníficas. Gracias a todos!”

Un Abrazo

Betsaida Delgado Simón

* * *

Para mí las jornadas de 2016 han supuesto intimidad, conexión con la naturaleza -el entorno donde se realizaron es precioso- y una oportunidad más de sentir el mundo de la kinesiología como una gran familia donde uno puede mostrarse tal cual es.

Vicenç Claveria

* * *

Me encantaría poder decir que las jornadas fueron concurridas, pero no, en su lugar fueron muy familiares y tranquilas

Los talleres muy interesantes y atractivos que compartieron con mucho cariño y disposición tanto los que exponían como los que recibíamos, muy fructuosos.

Vielha, ¡Impresionante!, un pueblo lleno de contrastes con casas de piedra y tejados de pizarra, perteneciente a la Vall D’Aran. Un lugar lleno de pueblecitos pintorescos divididos de profundos, caudalosos y bravos ríos, música que calma el alma regenerando la energía del cuerpo.

Como animal predilecto la vaca, presente allí donde íbamos, como monumentos en el pueblo de..... O en el prado de con el apaciguador silencio roto tan solo por el mugir o el cencerro, un silencio que invita a escuchar, a sentir, a disfrutar de ello.

Como contraste, escarpados caminos que conducen a lugares tan hermosos como el antes descrito y sorpresa, una balsa de agua termal sulfurosa que deja la piel como el culito de un bebe.

En pocas palabras se podría explicar como un viaje placentero inmerso en la complicidad de sus participantes y la alegría del reencuentro, con un maravilloso guía que supo dar un toque mágico a todas las salidas que efectuamos.

Un abrazo para todos y espero nos veamos y compartamos en las próximas

Josefa Abollado

Este año 2016 ha sido particularmente intenso para mí dado que resido en vielha y como anfitrión, me sentía responsable de parte del buen desarrollo de las jornadas. Así que por una parte me tocaba realizar una presentación de la kinesiología en el hotel para posibles personas interesadas de la comarca (radio, Facebook, WhatsApp ..) y por otra parte mostrar y compartir parte de la esencia del valle de Aran a los participantes de las jornadas.

Pese al buen estado de ánimo de los participantes, nos acompañaba un ambiente de tristeza por la reciente pérdida de nuestro compañero Juan Carlos Monge, quien ha representado tanto para la kinesiología en España y fuera de las fronteras.

Dedicó gran parte de su vida al desarrollo de la kinesiología y como tal dejó un gran legado que merece un gran mérito y reconocimiento de todos aquellos quienes recogieron los frutos de sus obras.

Personalmente, quedara grabado en mi corazón, su forma de ser, tan humilde y respetuoso con los demás ...

Estas jornadas han sido otra vez más la oportunidad de compartir y participar al desarrollo de la kinesiología en España.

Finalmente agradecer a todos los miembros de esta organización, el haber escogido este destino, y esperando que haya sido de su agrado, volver a encontrarnos pronto para nuevos eventos.

Juan Manuel Agedo Paba

* * *

Al principio, casi todos encontramos dificultades para identificarnos en la vida. He llegado como PROFESIONAL DE KINESIOLOGÍA Y TOUCH FOR HEALTH en la esperanza de haber comunicado bien este mensaje? Se trata de un asunto muy importante para mí personalmente. El éxito en las terapias depende de muchos aspectos de uno mismo y también si nosotros somos un gran conjunto de individuos bien organizados en un flujo de información. Mi satisfacción personal formar parte del mismo grupo en encuentros como las XVII jornadas de Kinesiología de España. Disfrute muchísimo, es un placer para continuar compartiendo, aprendiendo y descubriendo más de este maravilloso sistema enfocado hacia beneficio para todos los que te rodean.

Y mis mayores agradecimientos con muchísimo respeto en su memoria por la confianza y las oportunidades que me regalo a un excelente profesional y comunicador Juan Carlos Monge y muy especial para todos que la conocemos Francesca Simeón. Y por supuesto mil gracias a Juanma que esforzó para organizar todo en este maravilloso rincón de su tierra.

Un abrazo

Liliya

Las Jornadas de kinesiología de la Asociación han sido para mí, este año, unos días muy especiales: llenos de compañerismo, diversión, crecimiento personal, y complicidad. Hemos disfrutado y aprendido con cada uno de los talleres; hemos tenido el placer de respirar el aire puro de las maravillosas montañas de la Vall d'Arán, que han limpiado nuestros pulmones; y nos hemos fusionado con ellas durante el espléndido paseo por Artiga de Lin; nos hemos sumergido en las mágicas y caldeadas aguas termales. Pero sobre todo lo que lo ha hecho muy especial es que en todo el equipo había un sentimiento de añoranza por la ausencia física de Joan Carlos, aunque su esencia estaba presente y, que de algún modo nos ha hecho sentirnos más unidos aún, arrojando a Francesca en todo momento. No olvidaré estos tres días de octubre de 2016. Gracias a todos por hacerlo posible.

Teresa Mestres

* * *

Fue una bella experiencia en la que me sentí muy acompañada y apoyada por todos en estos difíciles momentos. Han sido las primeras Jornadas iluminadas desde lo alto por este hombre extraordinario que dejó su huella en nuestros corazones y nos transmitió su conocimiento con pasión y sencillez.

Hay que destacar la calidad de las presentaciones y el trabajo que compartimos. Otra cosa a destacar es la belleza del paisaje, lo que disfrutamos caminando por estos parajes y el relajo de las termas que nunca olvidaré.

Quisiera invitar a todos los que no habéis asistido a que reservéis en vuestras agendas las fechas..... para las próximas Jornadas que mientras aprendéis algunos recursos más, hay esta parte social y lúdica que podemos disfrutar juntos.

Francesca

* * *

Para mí fue un placer y un honor participar en las Jornadas. La sensación fue ser acogido por mi familia, me sentí muy cómodo con todos y compartimos desde el corazón. De hecho no existen fronteras entre nosotros.

Alfred



¡¡Gracias compañer@s!!

La caja de herramientas del kinesiólogo inconformista

Formas nuevas de hacer cosas viejas

Puede sorprenderos que, a pesar de haber escrito laboriosamente sobre todos los procedimientos y técnicas usados de forma más común en kinesiología (Principles of Kinesiology), cuando llega la hora de hacerlo yo misma, soy un poco inconformista. Me he preguntado y he desafiado muchas de las doctrinas aceptadas, y no sigo ninguna de las metodologías prescritas. Esto me ha llevado a descubrir aplicaciones nuevas y ampliadas, aplicaciones de muchos de los procedimientos básicos que utilizan todos los kinesiólogos. Siendo una practicante/médico PNL, tengo un interés especial en la comunicación y en la relación terapéutica y aplico este conocimiento y otros conceptos PNL a mi trabajo de kinesióloga. Así que trabajo principalmente con los principios básicos de la kinesiología y de PNL y también dirijo mi conocimiento hacia otros campos.

Kinesiología integrada

Mi evaluación está basada en información del test muscular, TFH y KA básica y cuando he reunido toda esta información, hago una pausa y pienso en las conexiones y características. Trabajar de esta forma es desafiador y a menudo me pregunto “¿qué significa?” o “¿qué más puedo hacer ahora?” Es precisamente en este momento de dudas que los pensamientos inspiracionales me han llegado y sin este espacio de interrogaciones, no habría descubierto las cosas que he descubierto. Normalmente es algo que ya conozco en un contexto diferente y cuando hago el test y lo aplico en el nuevo contexto, funciona de maravilla. Así que me gustaría invitaros, cuando sea apropiado, a dejar vuestros procedimientos a un lado, para preguntaros qué está pasando y permitir os dudar por un momento. En este estado, podéis ser creativos con todo lo que sabéis.

Cómo desbloquear un Músculo Indicador (MI) o todo el cuerpo

Lo primero que tenemos que hacer, es un test del músculo indicador (MI). Si no se desconecta, ¿es sólo un músculo que está sobrefacilitado, o ninguno de los músculos del cuerpo se desconecta? Para descubrirlo, hacemos el test en otros músculos, por ejemplo, el cuádriceps. Si son todos los músculos, ¿qué significa? Yo lo interpreto como que el cuerpo está protegiéndose, y me interesa saber por qué. Hago comentarios o preguntas y la respuesta de la persona casi siempre es una apreciación de que lo he identificado demasiado pronto. Esto establece una fuerte creencia en lo que estamos haciendo juntos desde el principio.

El MI y el Meridiano Gobernador (VG)

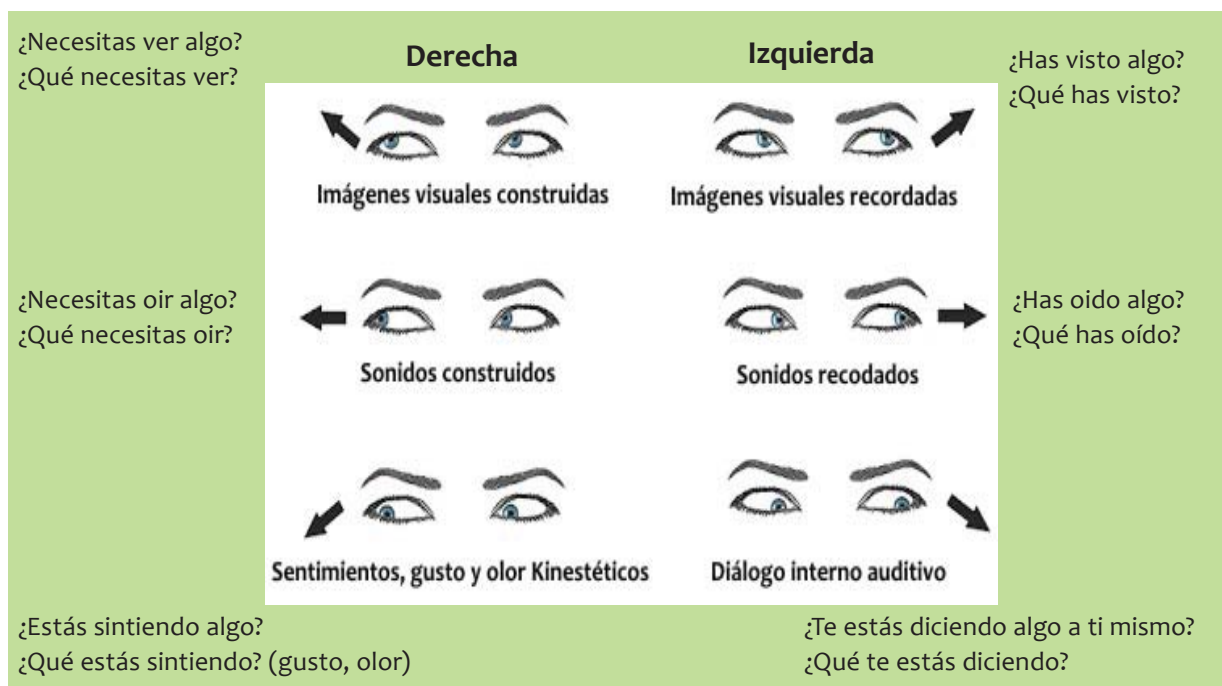
Se nos enseña a que cuando comprobemos el MI, también comprobemos el meridiano Vaso Concepción (VC), pero ¿qué pasa con el meridiano Vaso Gobernador (VG)? Es igual de importante. He descubierto que nueve de cada diez veces, cuando todo el cuerpo está protegiéndose la energía se encierra en el meridiano VG. Si VG está desequilibrado, un MI, incluso uno bloqueado, normalmente se desbloqueará cuando la persona haga LT o LC al final del VG. Desbloquear este meridiano liberará energía y abrirá todo el sistema para una mayor evaluación. Sin embargo, si el cuerpo ha creado este modelo de protección, lo ha hecho por alguna razón, así que es importante respetarlo y utilizar un método apropiado para desbloquearlo. Equilibrar los meridianos es un tratamiento poderoso, así que si la persona se encuentra en un estado frágil, utilizo una técnica más suave, como mantener los extremos de VG. Además de ayudarme, este pre-test y corrección adicionales han convertido los problemas del test del MI en mucho más fáciles para mis alumnos.

Posiciones de los ojos de PNL

Puedes añadir a los tests visuales estándar, examinar los ojos mirando en cada esquina y corrigiendo cualquier desequilibrio de la misma forma. Cuando todas las posiciones se han examinado y corregido, esto sirve como pre-test y corrección para la aplicación de estas nuevas posiciones de ojos en otro contexto.

Investigadores PNL han descubierto que cuando la gente piensa, inconscientemente mueve los ojos. No es porque esté mirando algo, sino porque buscan o recuerdan información en el interior. Cuando miramos en distintas direcciones, accedemos a diferentes tipos de información de distintas partes de nuestro cerebro. La mayoría de gente diestra, mueve los ojos hacia la izquierda cuando recuerda algo y hacia la derecha cuando construye algo. Cuando miramos hacia arriba podemos ver dibujos y cuando miramos hacia abajo, estamos conectando con nuestros pensamientos y sentimientos interiores. Piensa en el cliente deprimido, es probable que esté más tiempo mirando hacia abajo a su derecha mientras sé de cuenta de lo mal que se siente.

Estas son las posiciones estándar de los ojos PNL para una persona diestra organizada normalmente. Hazle una pregunta que requiera que recuerde algo que ha visto y que conoce, como, “¿De qué color es la puerta de tu casa?” Observar los movimientos de sus ojos, que pueden ser muy breves, te permitirá saber si almacena información visual recordada arriba y hacia la izquierda. Si lo hace, puedes utilizar las correspondencias de las Posiciones de los Ojos como se dan. Como kinesiólogo, sabes que una persona, a menudo zurda, puede estar invertida. No es necesario saber cómo está organizada la persona o si es propensa a prontos verbales, para que esto funcione.



Cómo resolver el estrés - PNL Posiciones de los Ojos y LTE

Cuando se ha identificado el estrés, puede utilizarse el test muscular para descubrir en qué parte del cerebro se almacena la información y qué tipo de información es: visual, auditiva o kinestética y si se recuerda o si es necesario que se construya. Esta información puede utilizarse para hacer conexiones neurológicas que resuelvan conflictos y restaurezcan el equilibrio y la armonía.

Esto es un sencillo ejemplo de esta aplicación. Una mujer vino a visitarme con un dolor de cuello y de hombro que había tenido durante más de un año. Una serie de tratamientos no se lo habían resuelto. Cuando identificábamos el contexto, surgió que había empezado después de haber sido casi atropellada por un taxi en Roma. Se había caído, pero no se había hecho daño. El siguiente procedimiento identificó la fuente del problema y la curó de forma permanente en cuestión de minutos.

1. Identifica la situación de la memoria visual.
2. Localiza el estrés o haz LT en el área dolorosa. MI – débil
3. Ancla esto usando el modo de retención.
4. Pide a la persona que mire en cada una de las posiciones oculares de PNL y examínalas todas.

Su respuesta cambió a fuerte cuando miró recto hacia la izquierda, la situación de los recuerdos auditivos.

5. Pide a la persona que mire en la dirección que cambió la respuesta y fórmale la pregunta adecuada.

“Es algo que oíste. ¿Qué oíste?”

Inmediatamente recordó el horrible chirrido del taxi intentando frenar a tiempo.

6. Haz que la persona piense en el estrés mientras aguantas los puntos LTE hasta que se equilibren.
7. Reactiva el estrés y vuelve a hacer el test.

Su dolor había desaparecido por completo.

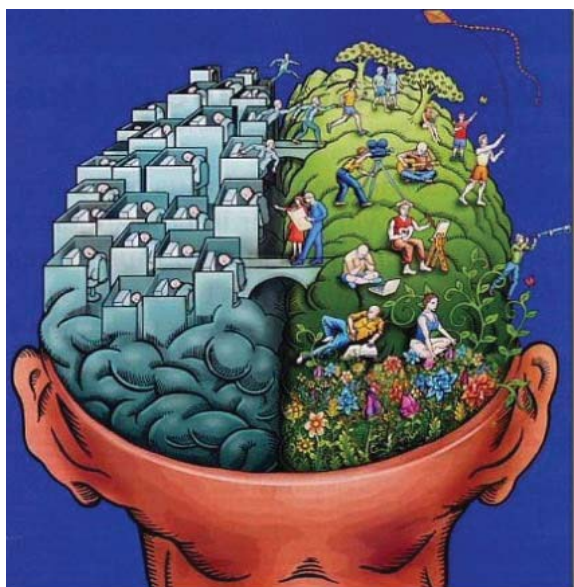
Este procedimiento puede utilizarse para identificar los factores específicos implicados en cualquier tipo de estrés. Yo utilizo esto de forma extensiva cuando trabajo con creencias negativas, adicciones, etc. con resultados maravillosos. Algunas veces, ninguna de las posiciones oculares dan un cambio de respuesta. Cuando esto ocurre, busco hasta encontrar una respuesta positiva, que podría ser algo estructural, emocional, energético, o algún punto dentro o fuera del cuerpo.

Integración de Hemisferios y Resolución de Conflictos

Me llamaba la atención cómo alguna gente, particularmente aquella con características de comportamiento adictivo, no siempre conseguían el cambio que querían cuando yo seguía el procedimiento normal. Así que extendí mi evaluación en busca de la información que faltaba.

Primero, quería descubrir si había integración de ambos hemisferios con la afirmación. Con una persona diestra normalmente organizada, utilizo un MI izquierdo para la derecha, hemisferio entero o gestalt y un MI derecho para la izquierda, hemisferio lógico. Descubrí que cuando no se consigue un objetivo, casi siempre hay un conflicto entre los dos hemisferios. A menudo el hemisferio izquierdo, ló-

gico, está de acuerdo con la afirmación, pero el otro no. Identificarlo y explicar a la persona qué significan estas respuestas, resulta de gran alivio y se sienten mejor sabiendo que existe una razón por la que no han tenido éxito en el pasado y que ahora hay una nueva posibilidad para ellos.



En segundo lugar, quise comprobar que había un 100% de congruencia en la afirmación. Las afirmaciones positivas y negativas deberían, si hay congruencia, dar respuestas diferentes.

Soy consciente que a la hora de establecer objetivos, un objetivo efectivo dará una respuesta desbloqueada. No obstante, cuando sigo este procedimiento, trabajo con afirmaciones más que con objetivos y establezco las afirmaciones positivas con una respuesta bloqueada, ya que para la persona es más fácil entender la reacción.

Este es un ejemplo típico. Vino un hombre diciendo que quería dejar de fumar. Era plenamente consciente de los peligros para su salud y había intentado dejarlo muchas veces pero siempre había vuelto a caer. Cuando fuimos a través de este procedimiento, encontramos una falta de integración entre los hemisferios. Trazamos la conexión a la memoria visual hasta el punto que tuvo una experiencia catártica cuando recordó haber visto a su padre morir de cáncer de pulmón. Su padre había sido un fumador empedernido. Pasamos algún tiempo equilibrándolo utilizando la LTE. Desde ese momento, el hombre no ha vuelto a fumar más, y ya han pasado años de eso.

Procedimiento para examinar y crear Integración de Hemisferios:

1. Identifica la situación de la memoria visual.
2. Examina y limpia MI en los lados derecho e izquierdo, p. ej. Deltoides anteriores derecho e izquierdo.
3. Busca cambios psicológicos y limpia si es necesario.
4. Formula la afirmación, p. ej. : “Quiero dejar de fumar”
5. Comprueba esta afirmación con MI en los lados derecho e izquierdo.
 - Respuesta: fuerte en ambos lados - no hay conflicto de hemisferios. Procede a examinar la Congruencia.
 - Respuesta: fuerte en un lado y débil en el otro - conflicto.
 - Su MI derecho estaba fuerte, pero el izquierdo no.
6. Examina de nuevo el lado donde hay conflicto y pon en circuito, o utiliza el modo retenido.
7. Identifica la posición de los ojos de PNL que cambia la respuesta. Su MI izquierdo se bloqueaba en la memoria visual.
8. Pide a la persona que mantenga los ojos en esa posición y fórmale la pregunta apropiada para activar ese procedimiento de pensamiento. P. ej. “Fue algo que viste. ¿Qué recuerdas haber visto?”
 - Nota: algunas veces, la persona no tiene memoria consciente y le explico que no pasa nada
9. Pídele que mantenga los ojos, abiertos o cerrados, en la misma posición y aguanta los puntos de LTE hasta que se equilibren.
10. Saca el modo retenido y reexamina el lado en que había conflicto con la afirmación.
11. Reexamina ambos lados con la afirmación para integración.

Congruencia: Posiciones de los Ojos de PNL y LTE

Sin embargo, como habrás adivinado, este no es siempre el final de la historia. Una vez se ha conseguido la integración de hemisferios, a menudo puede surgir un segundo nivel de conflicto. Esto es cuando la persona da las mismas respuestas a afirmaciones negativas y positivas, p. ej. “Quiero dejar de fumar” y “Quiero fumar”. Esto también debe resolverse.

Procedimiento para examinar y crear Congruencia:

1. Examina las afirmaciones positiva y negativa en ambos lados del cuerpo.

Respuesta congruente, es decir, fuerte en la afirmación positiva y débil en la negativa. Sigue con los otros procedimientos de equilibración.

Respuesta incongruente - pon la respuesta incongruente, es decir, la respuesta fuerte en la afirmación negativa, en modo retenido.

2. Identifica la posición de los ojos de PNL que cambia la respuesta.

3. Pide a la persona que mantenga los ojos en esa posición y fórmale la pregunta apropiada para activar el procedimiento de pensamiento.

4. Pídele que mantenga los ojos, abiertos o cerrados, en la misma posición, y mantén los puntos de LTE hasta que se equilibren.

5. Saca el modo retenido y reexamina ambas afirmaciones, positiva y negativa, en ambos lados del cuerpo.

Modo Retenido - Una Nueva Aplicación

Considero el modo retenido como uno de los descubrimientos más importantes en kinesiología y todavía estoy descubriendo utilidades a esta aplicación. Normalmente utilizamos el modo retenido para fijar un desequilibrio, pero recientemente descubrí que anclar algo positivo podía provocar resultados asombrosos.

Un hombre vino a verme a causa de un grave tartamudeo. Era tan grave que tuvo que escribirme para concertar una cita. Tenía 26 años y tartamudeaba desde los 6. Había pasado por varios tipos de tratamiento durante muchos años: terapia del habla, PNL, hipnoterapia, etc. y ninguno había tenido efecto. No tartamudeaba cuando cantaba ni cuando hablaba consigo mismo cuando estaba solo.



Hice lo siguiente:

1. Hice todos los test y correcciones KA estándar y Edu K básicos. También examiné muchas otras cosas.

2. Encontré el origen del tartamudeo en la primera semana del útero.

3. Equilibré en esta edad, el tartamudeo todavía estaba presente.

4. Activé el estrés haciendo que tartamudeara, y lo anclé.

5. Examiné todas las posiciones de los ojos de PNL. El recuerdo visual cambió la respuesta.

6. Le pedí que mantuviera los ojos en esa posición y que recordara verse hablando y no tartamudeando.

7. Lo fijé pasando mi pulgar por su ceja (una alternativa de modo retenido)

Dije: *"Estoy anclando esto"* (sugestión)

8. Le examiné hablando y diciendo las palabras que le hacían tartamudear más. Resultado: no hubo tartamudeo.

9. Le dije: *"Puedes hacerlo tú mismo (pasos 6 y 7) siempre que lo necesites"*.

(Esto disolvió su estrés de falta de control y le dio la fuerza para estar en control)

Estoy satisfecha de poder decir que semanas después, habla con normalidad, sin tartamudear y que pudo decírmelo por teléfono, algo que antes había sido incapaz de hacer.

Comunicación

Esto me lleva a mi mensaje final y más importante, la comunicación. Una buena comunicación es más importante que cualquier técnica. No es sólo lo que haces, es cómo comunicas lo que estás haciendo lo que representa una gran diferencia. ¿Qué fue lo que cambió la característica del hombre que tartamudeaba? ¿Fue lo que yo hice, la técnica? ¿Fue lo que yo dije, mis palabras? ¿Fue cómo lo dije, mi tono de voz y mi lenguaje corporal? Yo creo que fue una combinación de los tres, pero sin el cómo, este cambio tan dramático no se habría mantenido.

Artículo de Marie La Tourelle, extraído del "Libro de Ponencias" del Congreso de Kinesiología celebrado en 1998, el cual puedes adquirir por 20€, para socios, 15€. En el que encontrarás además otros artículos interesantes.

16 errores que hacen engordar ¿Cuántos comete usted?

En la década de 1960, comenzó a propagarse una idea totalmente errónea en torno a la alimentación: comer grasas engorda. Falso. Comer cosas grasas no le va a hacer engordar. Lo que engorda es el exceso de calorías ingeridas en relación con las calorías quemadas, lo que a su vez va unido al estilo de vida (actividad física que realiza, etc.).

De todos los alimentos, los azúcares y las féculas (glúcidos) son los que más engordan, ya que alteran el metabolismo y el apetito, y lo cierto es que la mayoría de los productos etiquetados como “0% materia grasa” los contienen en gran cantidad. Sobre este punto coincide ya todo el mundo: desde que se ha impuesto la moda del “0% materia grasa”, la obesidad se ha convertido en una epidemia. El número de niños con sobrepeso u obesos es el triple del que había antes.



Y sabemos por qué: toman más azúcares (en forma de galletas, caramelos, refrescos, meriendas diversas), pero también en forma de cereales y féculas, productos que se presentan como saludables al tener un bajo contenido en grasas. Si existe una política pública que haya fracasado, ésta es la de la lucha contra la obesidad. El mito de la grasa que engorda está omnipresente en los colegios, en las revistas y en la televisión.

Los niños aprenden ya desde el colegio que para reducir la ingesta de calorías, lo más eficaz es reducir las grasas. Las grasas se les presentan como el enemigo número uno. Sin embargo, éste no es el único mito que en lugar de adelgazar hace engordar. He aquí 16 hábitos erróneos que hacen engordar: (1)

Error nº 1: Comer sin grasas

Le parecerá disparatado, pero, por el bien de su salud, le interesa dejar de comprar productos que se vendan con la etiqueta “0% materia grasa” o algo similar. Menos materia grasa a menudo significa “más glúcidos” en forma

de harinas y espesantes, que provocan un pico de azúcar en sangre, un pico de insulina, e inmediatamente después un ataque de apetito brutal. Reducir en su alimentación la parte de glúcidos a favor de las proteínas y las grasas le va a permitir almacenar menos grasas corporales y disminuir la sensación de hambre.

Error nº 2: No preocuparse por la nutrición

Cuando unos investigadores canadienses proporcionaron consejos sobre alimentación y estilo de vida saludable a un grupo de más de mil personas, constataron que el simple hecho de leer y plantearse preguntas sobre la nutrición más adecuada ¡hacía que se empezase ya a adelgazar! Las personas que habían respondido al cuestionario comenzaron a comer mejor y a practicar más actividades físicas en su vida diaria.

Error nº 3: Dormir demasiado o no lo suficiente

Según los investigadores de la Escuela de Medicina de Wake Forest, las personas que duermen cinco horas o menos acumulan 2,5 veces más grasa abdominal que el resto. Ésta es la grasa más peligrosa, ya que se acumula alrededor de los órganos internos, al contrario que la grasa que se encuentra en los muslos, por ejemplo. (2)

Pero el problema también afecta a las personas que duermen demasiado, es decir, más de ocho horas cada noche.

Debería dormir entre seis y ocho horas todas las noches; ésta es la duración óptima del sueño para mantener un buen peso y una buena salud en general.

Error nº 4: Comerse todo lo que nos ponen gratis en el restaurante

El pan, las salsas y, a veces, las patatas fritas o los cacahuetes pueden ser gratis en el restaurante, pero eso no quiere decir que no los vaya a pagar más tarde, y además bien caro. Cada vez que come un trozo de pan, está añadiendo 80 calorías a su comida. Si se come tres trozos a lo largo de la comida, está sumando 240 calorías.

Son calorías vacías, que no tienen ningún interés nutricional, pero que hacen engordar.

Error nº 5: Tomar refrescos

Prácticamente inexistentes hace cuarenta años en Europa, las bebidas gaseosas y azucaradas son consumidas todos los días por muchos niños y adultos. ¿Por qué es esto tan perjudicial? Porque tomar uno o dos refrescos al día aumenta el riesgo de sobrepeso u obesidad en casi un 33%, según puso de manifiesto un estudio ya en el año 2005.

Los refrescos 0% son también malos para la salud, ya que trastornan el apetito y mantienen la dependencia del azúcar.



Error nº 6: Comer demasiado deprisa

Si nuestro cuerpo, tan maravillosamente diseñado, tiene un defecto, es el siguiente: el estómago tarda veinte minutos en decirle al cerebro que ha recibido suficiente comida.

Eso significa que, cuando usted está comiendo y su estómago ya está lleno, el cerebro todavía no lo sabe. ¡Y sigue mandándole mensajes de hambre! Un estudio del *Journal of the American Dietetic Association* ha constatado que las personas que comen despacio consumen 66 calorías menos por comida. Pero a pesar de eso, comparadas con las que comen deprisa, ¡tenían la impresión de haber comido más! ¿Y qué son 66 calorías?, quizá diga usted. Pues bien: si hace eso en todas las comidas, significa sin duda kilos de más con el paso de los meses. (3)

Error nº 7: Ver demasiado la tele

Un estudio de la Universidad de Vermont ha comprobado que las personas con sobrepeso que reducen a la mitad el tiempo que pasan frente al televisor queman 119 calorías más todos los días. ¡Eso significa 6 kilos al año! (4)

Este resultado se logró gracias a un aparato que apagaba automáticamente la televisión.

Si usted es aficionado a la tele, intente por lo menos hacer algo más al mismo tiempo, como pelar verduras, planchar o cualquier otra actividad manual. Incluso una actividad poco intensa aumentará el consumo de calorías. Además, si tiene las manos ocupadas con algo, tendrá menos tentación de... meterlas en un paquete de galletas, de caramelos o de patatas fritas.

Y es que el picoteo es el tercer gran peligro de pasar el tiempo frente al televisor, después del sedentarismo y... ¡el atontamiento!

Incluso si tiene bici estática, puede ser una buena opción ponerse a pedalear delante de la televisión.

Error nº 8: Pedir un menú en el restaurante

Un estudio de la revista *Public Policy & Marketing* muestra que, cuando se pide a la carta, se consumen 100 calorías menos que cuando se pide un menú.

¿Por qué?

Porque, al tomar el menú, uno siente que tiene “derecho” a comida incluida en el menú, que no habría pedido necesariamente si le hubiesen dado a elegir y la tuviera que haber pagado específicamente. (5)

Es la voluntad, por otra parte natural, de querer obtener el máximo posible por el dinero que se ha pagado, lo que nos lleva a aceptar en el restaurante un postre, una bebida azucarada o una ración de patatas fritas que no habríamos tomado necesariamente si hubiéramos tenido que pedirlos y pagarlos aparte.

Error nº 9: Comer en platos grandes

Un estudio ha observado que, cuando se les da la opción, el 98,6% de las personas obesas elige el plato más grande antes de servirse comida. Es algo mecánico: cuanto mayor es el plato, más probabilidad hay de que uno se sirva una ración grande. Es mejor usar platos pequeños y repetir si es necesario.

Error nº 10: Poner toda la comida en la mesa

Prepárese su plato en la cocina, y luego vaya a comérselo al comedor, sin poner toda la comida en la mesa. Si come en la cocina, colóquese de espaldas a la comida preparada, así evitará que el apetito se estimule mientras come.

Un estudio publicado en la revista *Obesity* ha constatado que, cuando las personas se sientan frente a un bufé bien surtido, comen un 35% más durante la comida. (6)

Error nº 11: Elegir pan blanco

Un estudio del *American Journal of Clinical Nutrition* ha observado que, cuando las personas obesas sustituyen el pan y los productos elaborados con harina blanca por pan y productos elaborados con cereales integrales, pierden más grasa abdominal al cabo de doce semanas. Sin duda hay varios factores en juego, pero el principal de ellos es que los cereales integrales son saciantes y aportan más vitaminas y minerales. En todo caso, los cereales, incluso los integrales, deben tener una presencia mínima en la alimentación si se quiere perder peso.

Error nº 12: Comer bocados grandes

La revista *American Journal of Clinical Nutrition* ha constatado que las personas que comen con bocados grandes consumen un 52% de calorías más en cada comida que

aquellas que comen bocados pequeños y mastican más tiempo.

Al repartir el alimento en trozos pequeños, se aumenta la sensación de saciedad y se aprovecha mejor lo que se come.



Error nº 13: No beber antes de comer

El agua ocupa espacio en el estómago y contribuye a la sensación de saciedad. En un estudio de la Universidad de Utah, las personas que seguían un régimen y que debían beber dos vasos de agua antes de cada comida perdieron un 30% de peso más que las demás. (7)

Error nº 14: Olvidar pesarse

Pesarse con regularidad refuerza las probabilidades de lograr los objetivos de perder peso y hace que sea más difícil hacer trampas. Cuando unos investigadores de la Universidad de Minnesota hicieron el seguimiento de personas que se pesaban todos los días, observaron que perdían peso dos veces más rápido que las demás. (8)

Para evitar los errores de apreciación debidos a las fluctuaciones naturales de peso, pésese todos los días a la misma hora pero sin obsesionarse, pues el peso puede variar mucho de un día a otro y no necesariamente a la baja, debido especialmente a las variaciones hormonales.

Error nº 15: Tomar zumos

Tomarse un zumo de manzana no equivale a comerse una manzana, ni un zumo de naranja equivale a una naranja.

Una encuesta pública de la Escuela de Salud Pública de Harvard, publicada en el *British Medical Journal*, indica que beber tres zumos a la semana eleva el riesgo de diabetes un 8%, mientras que comer tres piezas de fruta enteras lo disminuye en un 7%. Este porcentaje era incluso del 19% para las uvas, del 14% para las manzanas y las peras y del 12% para los pomelos. (9)

Los zumos se digieren más rápidamente. El azúcar de la fruta (fructosa) pasa más rápido a la sangre y enseguida es metabolizado por el hígado, que lo transforma en grasas

en lugar de utilizarlo progresivamente para proporcionar energía.

Error nº 16: Comer por efecto de las emociones

Un estudio de la Universidad de Alabama ha observado que las personas que reconocen que comen en respuesta a una situación de estrés emocional tienen un riesgo trece veces más alto de padecer sobrepeso u obesidad. Si usted tiene la impresión de que come para compensar el estrés, pruebe a beber agua, dar un paseo o, si eso no bastase, masticar un chicle sin azúcar (un mal menor).

Cada uno de estos errores es un detalle minúsculo en el día a día; quizá le parezca que no suponen nada pero, acumulados día tras día y mes tras mes, estos hábitos le hacen ir ganando gramos más y, al cabo de un año, habrá aumentado uno o dos kilos. Y pasados diez años, se encontrará con diez, doce o quince kilos de más.

Cambiar de hábitos puede hacer que pierda o deje de ganar varios kilos, unos kilos que ponen en riesgo su salud, ya que las articulaciones sufren y el riesgo de diabetes y de hipertensión aumentan.

Cambiar de hábitos es primordial para su salud. Con frecuencia es difícil empezar, pero el esfuerzo vale la pena.

¡A su salud!

Juan-M. Dupuis

Fuentes:

“Eat This, Not That, The No-Diet Diet”.

Wake Forest University Baptist Medical Center (2010, March 5). *Extremes of sleep related to increased fat around organs*. ScienceDaily. Retrieved November 25, 2013, from <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/03/100301091302.htm>.

Andrade A, Greene GW, Melanson KJ. *Eating slowly led to decreases in energy intake within meals in healthy women*. *Journal of the American Dietetic Association* 2008; 108 (7): 1186-1191.

Jennifer J. Otten; Katherine E. Jones; Benjamin Littenberg; Jean Harvey-Berino. *Effects of Television Viewing Reduction on Energy Intake and Expenditure in Overweight and Obese Adults: A Randomized Controlled Trial*. *Arch Intern Med* 2009; 169 (22): 2109-2115.

Journal of Public Policy & Marketing 2010 fall; 29(2).

Obesity (Silver Spring). 2008 Apr; 16(8): 1957-60. doi: 10.1038/oby.2008.286. Epub 2008 5 Jun.

http://healthcare.utah.edu/publicaffairs/news/archive/2003/news_74.html.

Ann Behav Med 2005 Dec; 30(3): 210-6.

Muraki I, Imamura F, Manson JE, Hu FB, Willett WC, van Dam RM, Sun Q. *Fruit consumption and risk of type 2 diabetes: results from three prospective longitudinal cohort studies*. *BMJ* 2013 Aug 28; 347: f5001. doi: 10.1136/bmj.

Relación de instructores y formadores

Los instructores relacionados se encuentran autorizados y actualizados por la escuela o método reflejado y han autorizado expresamente hacer pública su condición.

Toque para la Salud - Touch for Health

Abad Torregosa, Lidia
Abollado Santamarina, Josefa
Agedo Paba, Juan Manuel
Arroyo Gómez, Lorenzo
Azañón Donoso, M. del Prado
Barragán Rodríguez, Javier
Bellver Morales, Eva
Benito Sánchez, Emilio
Bernal Rodrigo, M^a Pilar
Bravo Navarro, Cristina
Buendía Noguera, Marino
Carbonell Pastor, Mónica
Cazalis Zulaica, Verónica
Clavería Quintillà, Vicenç
Compan Fernández, Isabel
Delgado Simón, Bersaida
Duvidkevych, Liliya
Esteve Boix, Asunción
Esteve Tomás, Blanca
Ferruz Gómez, Miguel Angel
Fort Velazco, Vivianne
García Garzón, Elisabet
Gascó i Ventura, Jordi
Gil Vera, Cali
Gómez Moreno, Juan Manuel
Guerra Marín, M^a Inmaculada
Laborda Costa, Judith
López Martínez, Pablo Jesús
Maroto Caracena, Marta
Martínez Gimeno, Ángeles
Miñambres Martín, Miren
Mestres Parés, Teresa
Montesinos Martínez, Carmelo
Morral Castán, Elvira
Mujika Esnaola, Maialen
Munduate Aparicio, Irati Miren
Navarro Pellicer, Mónica
Pau Alcaraz, Ana María
Palomino Platas, Juan Jose Felipe
Paz Orench, Silvia
Peinado Lozano, Leixuri
Perales Agustín, Joaquín
Pérez del Canto, Mari Carmen
Poitevin de la Frégonniperre, Isabelle
Rius Ustrell, Jaume
Rodríguez Jiménez, Ana Isabel
Roldós Bonamusa, Nati
Rubio Domene, Eduvigis
Ruiz García, Antoni
Sánchez Bueno, Nuria

Simeón Roig, Francesca
Torrent Segura, Marc
Vigara Robles, Julia M^a
Vila Siurana, Jordi
Yera Tudela, Beatriz

Kinergetics

Esteve Boix, Asunción
Duvidkevych, Liliya
Guerra Marín, M^a Inmaculada
López Martínez, Pablo Jesús
Mestres Parés, Teresa
Montesinos Martínez, Carmelo
Mujika Esnaola, Maialen
Rodríguez Jiménez, Ana Isabel
Simeón Roig, Francesca

Kinesiología Psicoenergética

Abollado Santamarina, Josefa
Bravo Navarro, Cristina
Buendía Noguera, Marino
Clavería Quintillà, Vicenç
Esteve Boix, Asunción
Esteve Tomás, Blanca
Gascó i Ventura, Jordi
Gómez Moreno, Juan Manuel
Guerra Marín, M^a Inmaculada
López Martínez, Pablo Jesús
Montesinos Martínez, Carmelo
Mujika Esnaola, Maialen
Palomino Platas, Juan Jose Felipe
Pau Alcaraz, Ana María
Perales Agustín, Joaquín
Sánchez Bueno, Nuria
Simeón Roig, Francesca

Kinesiología del comportamiento y las relaciones humanas

Abollado Santamarina, Josefa
Bravo Navarro, Cristina
Gascó i Ventura, Jordi
Guerra Marín, M^a Inmaculada
Morral Castán, Elvira
Palomino Platas, Juan Jose Felipe
Pérez del Canto, Mari Carmen
Sánchez Bueno, Nuria
Simeón Roig, Francesca

Brain Gym Kinesiología educativa

Abad Torregosa, Lidia
Abollado Santamarina, Josefa
Auba Pons, Magda
Azañón Donoso, M. del Prado
Bellver Morales, Eva
Bernal Rodrigo, M^a Pilar
Carbonell Pastor, Mónica
Clavería Quintillà, Vicenç
Compan Fernández, Isabel
Elsner, Werner
García Bautista, Cristina
García Garzón, Elisabet
Gil Vera, Cali
Judith Laborda, Costa
Llorella Marco, Esther
Lozano Fenollar, Victoria
Martí Charlo, Xavier
Montesinos Martínez, Carmelo
Morral Castán, Elvira
Mujika Esnaola, Maialen
Pau Alcaraz, Ana María
Paz Orench, Silvia
Pla Viña, Laura
Rius Ustrell, Jaume
Rubio Domene, Eduvigis
Simeón Roig, Francesca
Viade Freixes, Marta

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 Congresos Internacionales de Kinesiología 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.

Cupón de	Marcar casilla en el concepto que corresponda	
inscripción	<input type="checkbox"/> Inscripción socio simpatizante y profesional inactivo	Cuota semestral 45 €
	<input type="checkbox"/> Inscripción socio estudiante.	Cuota anual 25 €
contratación de seguro	<input type="checkbox"/> Inscripción instructor registrado y profesional activo	Cuota semestral 60 €
	<input type="checkbox"/> Seguro de responsabilidad civil.	Cuota anual 88 €
	<input type="checkbox"/> Seguro de defensa jurídica.	Cuota anual 27 €
cambio de datos	<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)	

Por la presente les ruego que desde ahora y hasta nueva orden, procedan a cargar en mi cuenta corriente o libreta, los recibos que presente al cobro "Asociación de profesionales de kinesiología y TFH de España.", fruto de mi vinculación con la misma. Todo ello de conformidad con la ley 16/2009, aceptando los recibos de cuota periódica y aquellos puntuales que resulten procedentes.

Firma del titular de la cuenta:

Fecha:

Ponemos en su conocimiento que los datos que Usted nos entrega voluntariamente, serán introducidas en la Base de Datos general de administración de "Asociación de profesionales de kinesiología y TFH de España." denominada BDGAAPKIFHE, con número de inscripción 2083090336, fichero del cual el responsable es "Asociación de profesionales de kinesiología y TFH de España." con el fin de atender su solicitud y gestionar y administrar la cooperativa. En todo caso y en cualquier momento, Usted puede consultar, acceder, rectificar, cancelar o bien oponerse al tratamiento que damos a sus datos dirigiéndose a nuestras oficinas situadas en la Calle Onze de Setembre, 9-11, passatge, de Montmeló, Barcelona, donde le facilitarán los impresos oficiales oportunos y adecuados a su pretensión.

farmacia natural
garlic
tablets



30

comprimidos de
tabletas de
900 mg

COMPLEMENTO ALIMENTICIO
FOOD SUPPLEMENT
SUPPLEMENT ALIMENTAIRE

ajo
entérico



enteric-coated garlic tablets
comprimidas de ajo entérico

SoriaNatural
EFICACIA Y CALIDAD

INDICACIONES
- ALTO COLESTEROL
- ALTO RIESGO
- ALTO TRIGLICÉRIDOS
- ALTO RIESGO DE
- ALTO RIESGO DE
- ALTO RIESGO DE

modo de uso:
3 comprimidos al día.
Mantener el estómago
vacío al tomar.
Evitar el alcohol.

fabricada por
SoriaNatural S.A.
La Granja
de San Juan de
Española - ESPAÑA
www.sorianatural.es

