



ASOCIACIÓN DE PROFESIONALES DE KINESIOLOGÍA Y
TOUCH FOR HEALTH DE ESPAÑA
- tel. 722461956 - oficina@apke.es

Libro de ponencias

XXIII Jornadas de Kinesiología de España

**31 al 3 de noviembre 2024
HOTEL CALAS DE ALICANTE
ALICANTE**

Libro de ponencias

Contenido

Programa de las XXIII Jornadas de Kinesiología	3
Dinámicas de grupo	4
“El cerebro triuno en el Eneagrama” con Ariadne Natalia	7
Baños de sonido	33
“Apoyo emocional con kinesiología y cuentos” con Leixuri Peinado	35
Colaboraciones	
Nayadel	40
Pharma Nord	42
SM Natural Solutions	46
Declaración de consenso sobre la evaluación del estado de la vitamina D y su suplementación: por qué, cuándo y cómo	47
Sistema Inmunitario. El guardián del organismo	59
Soria Natural	60

Programa de las XXIII Jornadas de Kinesiología de España

del 31 al 3 de noviembre 2024

Hotel Boutique Calas de Alicante,
Avinguda de la Costa Blanca, 22A,
03540 Alacant, Alicante



Jueves 31 de octubre 2024

- Recepción de los participantes
- de 19:30 a 22:30 h: horario de comedor para cenar
- Dinámica de grupo

Viernes 1 de noviembre 2024

- 8:30 Activación matutina
- 9:00 Desayuno
- 9:30 Inauguración
- 9:45 Visita guiada a Alicante

- 14:00 Comida
- 16:00 “El cerebro Triuno en el Eneagrama” con Ariadne González
- 18:00 Descanso
- 18:30 Continuación de la formación y sesiones
- 20:15 Baños de Sonido con gong y cuencos tibetanos
- 21:30: Cena en el Hotel

Sábado 2 de noviembre 2024

- 8:30 Activación matutina
- 9:00 Desayuno
- 9:30 “Apoyo emocional con kinesiología y cuentos” con Leixuri Peinado
- 11:00 Descanso
- 11:30 Continuación de la formación y sesiones
- 14:00 Comida
- 16:00 SPA Wellness Center (dos turnos)
 - Primer turno 16:00 a 17:30
 - Segundo turno 18:00 a 19:30
- 21:30 Cena de Hermandad en el restaurante El Sorell

Domingo 3 de noviembre 2024

- 8:30 Activación matutina
- 9:00 Desayuno
- 9:30 Equilibración Asociación
- 11:00 Asamblea General
- 14:00 Comida
- Despedida y cierre

Dinámicas de Grupo y Arteterapia

Por Leixuri Peinado

Hoy comienza la XXIII edición de las jornadas de kinesiología de España y lo primero que vamos a hacer es una dinámica grupal, en mi caso siempre lo mezclo con arteterapia, así que aquí os dejo una pequeña introducción de los beneficios de ambas técnicas.

Dinámicas de Grupo: Construyendo Puentes de Comunicación

Las dinámicas de grupo son como juegos diseñados para facilitar la interacción y la comunicación. A través de ellas, podemos:

- **Conocer nuestras fortalezas y debilidades:** Identificar nuestros propios recursos y áreas de mejora.
- **Desarrollar habilidades de comunicación efectiva:** Expresar nuestras ideas de manera clara y concisa, escuchar activamente a los demás y resolver conflictos de manera constructiva.
- **Fomentar la empatía y la comprensión:** Ponerse en el lugar del otro y valorar las diferentes perspectivas.
- **Crear un sentido de pertenencia:** Sentirnos parte de un grupo y contribuir al bienestar colectivo.



Ejemplos de dinámicas para la primera sesión:

- **Presentación creativa:** En lugar de una presentación tradicional, los participantes pueden crear un dibujo, una escultura o una breve representación que los represente.
- **La línea del tiempo:** Los participantes se colocan en una línea imaginaria que representa un aspecto de su vida (por ejemplo, su nivel de energía a lo largo del día).
- **El ovillo de la confianza:** Los participantes se sientan en círculo y van pasando un ovillo de lana, compartiendo algo que les gusta de sí mismos o del grupo.

Arteterapia: Un Lenguaje Universal para Expresar Nuestras Emociones

La arteterapia nos invita a utilizar el arte como un medio para expresar aquello que nos resulta difícil verbalizar. A través de la pintura, la escultura, el dibujo o cualquier otra forma de expresión creativa, podemos:

- **Conectarnos con nuestro mundo interior:** Explorar nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias de una manera profunda y significativa.
- **Reducir el estrés y la ansiedad:** Liberar tensiones y encontrar calma a través de la creación artística.
- **Aumentar nuestra autoestima:** Celebrar nuestra individualidad y creatividad.
- **Desarrollar nuestra capacidad de resolución de problemas:** Encontrar soluciones creativas a desafíos personales y profesionales.

Ejemplos de actividades de arteterapia:

- **Mándalas:** Crear mándalas personalizados para representar nuestro estado de ánimo actual.
- **Collage emocional:** Recortar imágenes y palabras de revistas y crear un collage que represente nuestras emociones.
- **Pintura espontánea:** Expresarse libremente a través de la pintura, sin preocuparse por el resultado final.

La Magia de Combinar Ambas Técnicas

Al combinar dinámicas de grupo y arteterapia, obtenemos una experiencia más rica y completa.

- **Profundización de las relaciones:** Las actividades artísticas realizadas en grupo nos permiten conectar a un nivel más profundo, compartiendo nuestras creaciones y reflexiones.
- **Potenciación de la expresión emocional:** El arte nos proporciona un lenguaje común para expresar lo que sentimos, facilitando la comunicación y la comprensión mutua.
- **Fomento de la creatividad y la innovación:** La combinación de ambas técnicas estimula nuestra capacidad para pensar de manera original y encontrar soluciones creativas a los desafíos.

Beneficios a largo plazo:

- **Mayor bienestar emocional:** La reducción del estrés y la ansiedad, así como el aumento de la autoestima, contribuyen a una mejor calidad de vida.
- **Desarrollo de habilidades sociales:** La capacidad para relacionarnos con los demás de manera efectiva es fundamental en todos los ámbitos de nuestra vida.
- **Fomento de la creatividad y la innovación:** La creatividad es una habilidad valiosa en cualquier profesión y en cualquier aspecto de nuestra vida.
- **Creación de una red de apoyo:** Las relaciones construidas durante las jornadas pueden ser una fuente de apoyo y motivación a largo plazo. Introducción: Sembrando las Semillas de la Conexión
- En este primer encuentro, iniciaremos un viaje hacia el autodescubrimiento y la conexión con los demás. A través de dinámicas de grupo y arteterapia, crearemos un espacio seguro y enriquecedor donde podremos explorar nuestras emociones, desarrollar habilidades sociales y construir relaciones significativas.

¿Por qué comenzamos con esta combinación?

La unión de dinámicas de grupo y arteterapia en la primera sesión es estratégica por varias razones:

- **Romper el hielo y crear un ambiente acogedor:** Las dinámicas de grupo nos permiten presentarnos, conocernos y establecer un primer contacto, mientras que la arteterapia facilita la expresión de emociones y la creación de un espacio de confianza.
- **Establecer una base para el aprendizaje experiencial:** Al experimentar de manera activa y participativa, los participantes se involucran más profundamente en el contenido de las jornadas.
- **Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo:** Las actividades grupales y artísticas promueven la cooperación, la escucha activa y la resolución de conflictos de manera creativa.
- **Introducir herramientas para el autoconocimiento y el desarrollo personal:** Tanto las dinámicas como la arteterapia nos ofrecen valiosas herramientas para explorar nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Recomendaciones para los participantes:

- **Mantener una actitud abierta y curiosa:** Estar dispuestos a experimentar y a salir de nuestra zona de confort.
- **Respetar las opiniones y las creaciones de los demás:** Crear un ambiente seguro y acogedor para todos.
- **Participar activamente:** Involucrarse en las actividades y compartir nuestras experiencias.
- **Disfrutar del proceso:** El objetivo principal es aprender y crecer, no obtener un resultado perfecto.

Vamos a crear nuestro Árbol uno bonito que sea el símbolo de estas jornadas.

Dinámica del Árbol de los Deseos

Objetivo:

- Crear un espacio de ilusión y esperanza.
- Fomentar la reflexión sobre objetivos personales y profesionales.
- Visualizar un futuro positivo.
- Establecer un vínculo entre los participantes.

Materiales:

- Un papel grande (puede ser un rollo de papel, una cartulina o una tela)
- Marcadores de colores
- Tijeras
- Cinta adhesiva
- Hojas de papel individuales
- Lápices o bolígrafos

Desarrollo:

1. Creación del árbol:

- Se elige un espacio amplio donde todos los participantes puedan ver el árbol.
- Se extiende el papel grande y se dibuja un árbol sencillo pero llamativo.
- Se invita a los participantes a decorar el árbol con hojas, flores y frutos utilizando los marcadores de colores.

2. Redacción de deseos:

- Cada participante recibe una hoja de papel y un lápiz o bolígrafo.
- Se les pide que escriban un deseo relacionado con las jornadas, con su desarrollo profesional o personal, o simplemente algo que les gustaría lograr en el futuro.
- Pueden ser deseos a corto, mediano o largo plazo.
- Se les anima a ser creativos y a expresar sus deseos de forma clara y concisa.

3. Colocación de los deseos en el árbol:

- Una vez que todos hayan escrito sus deseos, se les invita a leerlos en voz alta si así lo desean (de forma voluntaria).
- Cada participante dobla su hoja y la cuelga de una rama del árbol utilizando cinta adhesiva.



4. Reflexión y cierre:

- Se crea un espacio para reflexionar sobre la actividad.
- Se pueden hacer preguntas como:
 - ¿Cómo se sintieron al escribir su deseo?
 - ¿Qué emociones les generó ver el árbol lleno de deseos?
 - ¿Qué mensaje les gustaría transmitir a los demás con su deseo?
- Se enfatiza la importancia de mantener una actitud positiva y de trabajar juntos para alcanzar nuestros objetivos.

¡Esperamos que esta primera dinámica sea el comienzo de un fin de semana emocionante y compañerismo!

Leixuri Peinado Lozano

“El cerebro Triuno en el Eneagrama, una herramienta para la Kinesiología”

Por Ariadna Natalia

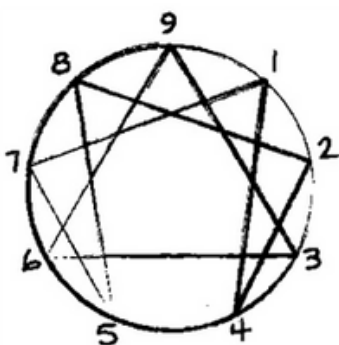


Introducción

Eneakinesia es un Modelo Integrativo de formación en la herramienta del eneagrama como mapa no solo de la naturaleza de nuestra Personalidad, sino también, del Yo esencial y magnificante que somos; integrando la kinesiología como técnica de salud y sanación con carácter terapéutico y destinado al Desarrollo personal, al Crecimiento y Transformación evolutiva de cada ser humano.

El eneagrama como mapa dinámico que refleja nueve tipos de Personalidad en el plano de la naturaleza humana, muestra en cada Tipo, un mapa sensorial, una estrategia inconsciente, que tiene una base biológica en sus comportamientos, una respuesta sensata para la supervivencia y que tiene sus raíces en la historia evolutiva, constituyendo así:

UN SENTIR Y UNA MOTIVACIÓN PERSONAL EN CADA Y UNA DE LAS TIPOLOGÍAS Y UNA FORMA DE VER LA REALIDAD A PARTIR DE LA PASIÓN (centro emocional inferior) Y LA FIJACIÓN (centro mental inferior)



El estudio sistemático de estos rasgos fundamentales de la personalidad o pérdida del contacto con la Esencia que somos, a través del mapa del eneagrama se debe a Gurdjieff, Oscar Ichazo, Claudio Naranjo, y muchos otros como a D. Riso y Rus Hudson, Almaas, Sandra Maitri, Helen Palmer, y un largo etcétera.

Además, podemos decir también que **estos 9 Tipos de personalidad se dividen en tres áreas o tendencias instintivas específicas**, que nos reflejan preferencias, valores, intereses así como necesidades egóicas y por ende, conductas inconscientes constituyendo una gran inversión y desgaste energético, ya que se transmiten entre los seres vivos con una gran carga y modo operandis para la adaptación a la realidad nueva, aunque también tiene sus raíces biológicas y son moldeadas por el entorno.

Dichos ámbitos o dominios instintivos se concretan en:

1. Instinto de Conservación (vinculada al área de la acción o instintiva-motora).- que se orienta a nuestra supervivencia física y satisfacción de necesidades básicas.

2. Instinto Social (área intelectual inferior del instinto).- que se orienta a las experiencias de formar parte de un grupo y satisfacción de la necesidad de cooperar y de asociarse entre la personas.

3. Instinto Sexual (vinculada al área emotiva inferior).- que se orienta a crear vínculos más estrechos, de verdadera comunión para continuar con la especie.

Estos 3 dominios instintivos al mezclarse con la Pasión y Fijación de cada Tipo de Personalidad constituyen 27 subtipos instintivos muy bien organizados que reflejan de forma muy clara, la respuesta adaptativa, la memoria biológica, el sentir personal frente a los acontecimientos chocantes e inesperados, pero también, y sobre todo; la respuesta repetitiva a aquellas situaciones que nos hacen recaer continuamente, quedándonos atrapados en aquella emoción dominante; quedándose a su vez nuestro proceso evolutivo bloqueado o ralentizado en forma de síntomas.

Por tanto, se advierte aquí, de algo que no está funcionando, que podemos cambiar de ruta, y que no es necesario que nos golpeemos la cabeza con la misma piedra. Aquí, el eneagrama nos puede indicar un camino, una vía que nos permita restaurar aquello que se ha perdido y no de adquirir algo nuevo, porque ya lo eres, siempre lo has sido. Solo es necesario que recuerdes el gran Ser Magnífico que eres mediante el **RECUERDO DE SÍ**. Así es, como actualizas todos tus recursos y por ende, todos tus potenciales.

La kinesiología en este marco y aplicada de forma integrada en el eneagrama, busca un sentido innato del equilibrio en el cuerpo, de sanación de todos sus sistemas energéticos que transcurren por **la coraza caracterológica-muscular o mecanismo mediante el cual, la energía se fija de forma estática en las distintas corazas musculares**, cumpliendo una función defensiva. Estas contrafuerzas antagónicas contienen todas las inhibiciones del lenguaje y expresión emocional, formando defensas corporales que impiden la libre circulación de la energía. La monitorización muscular como eje central en la Kinesiología es utilizada aquí como forma de **Bioretroalimentación directa de la inteligencia innata que existe en el cuerpo, y en su interacción cuerpo-cerebro, consiguiendo así, hacer observable** las programaciones subconscientes de la personalidad reflejada en

estas corazas musculares. En este sentido, la kinesiología nos señala la mente inconsciente y sus patrones o cadenas de memorias corporales que en el camino pedagógico del Eneagrama, une una brecha entre lo que nos vamos dando cuenta acerca de estos patrones y el estrés subconsciente de forma observable a partir del lenguaje corporal: Ambos caminos se encuentran y en Eneakinesia tratamos de servir uno al otro.

“Allí donde se va la atención de tu personalidad se va también tu energía”

Esta monitorización muscular o test de Bioretroalimentación cuerpo-cerebro, accede de forma directa al cuerpo inteligente en cada cliente-alumno@, y es utilizada en este **modelo de Eneakinesia**, con una sabiduría pedagógica que respeta el necesario proceso de Observación y Atención consciente en la enseñanza del eneagrama, permitiendo así, la Autoconsciencia, el Autodescubrimiento de Sí mismo de forma progresiva y circular por todos los módulos formativos que se incluyen en los cursos y niveles de formación.

Con esta breve introducción de cómo esta ponencia se enmarca en el propósito de Eneakinesia, entremos en la sabiduría del Cerebro Triuno en el Eneagrama y cómo se puede aplicar la herramienta de la kinesiología.-



El Cerebro Triuno

La condición del cerebro Triuno fue descubierta por un médico norteamericano y Neurocientífico llamado Paul Mclean.



Él hizo grandes contribuciones a la Psicología y Psiquiatría en la década de 1960, desarrollando una Teoría sobre la base Neurológica de La Emoción y la hipótesis de la condición de una estructura del cerebro Triuno, que postula que el cerebro humano está compuesto por 3 áreas distintas.



- **Neocórtex**
- **Sistema límbico**
- **Cerebro reptiliano**

De esta investigación y como experta en el eneagrama. Extraje dos grandes ideas como base para el trabajo de integración del eneagrama con kinesiología. Estas son:

1.- Coincide bastante con los principios del Comportamiento de la naturaleza humana: “Todos somos un ser pensante, un ser sintiente y un ser que acciona y reacciona ante la realidad que experimentamos”. Esto se concreta en: Todos tenemos un PSI.

2. Cada cerebro es diferente en su estructura física y Química. De aquí se deduce, que cada uno procesa la información que recibe, según su propia modalidad.

Junto a todas estas ideas, también nos recuerda la magnificencia de la estructura del cerebro y cómo funciona alineado con tu potencial de luz, reflejando claramente 3 modalidades en su máxima expresión. Estas son:

- Cerebro reptiliano: Presencia Radiante y Arraigada, fuerza vital primigenia, nos conecta con el Aquí y Ahora.
- Cerebro Límbico: Vibrar desde la Unidad, el Amor auténtico e incondicional
- Cerebro Neocórtex: Manifestar nuestro poder creador, expresión de nuestra verdad personal y evolución del Ser.

Ahora, llevemos estas mismas ideas a un cerebro bajo la reacción del Ego.- Su comportamiento será bien distinto:

La ansiedad experimentada consciente o inconsciente muestra excitación en la amígdala y se descarga en el eje límbico-hipotalámico donde se generan las memorias de estrés en estado dependientes en la conciencia del cuerpo.

- EL CEREBRO REPTILIANO CUANDO VIBRA Y PULSA EN MIEDO ya no estamos en un estado de relajación sino de sobreexcitación y de constante alerta defensiva.
- CEREBRO LÍMBICO ya no pulsa en su verdadera función sintiendo en coherencia y conectados con la verdad de corazón, El amor incondicional y Unidad. Ahora nos sentimos con Culpa, vergüenza, Auto juicio, No Merecimiento.
- CEREBRO DEL NEOCORTEX SE APAGA ya no puedes reflexionar y crear lo nuevo. Tomar nuevas Elecciones en base a nuestra consciencia consciente. El cerebro interpreta la situación como un peligro.

Este es el marco en el cerebro cuando el Ego reacciona, reflejando nueve permutaciones de desequilibrio de los tres centros o PSI básico en cada Tipo de personalidad o patrones estructurales de comportamiento que nace como Defensas ante una situación experimentada como amenaza y estrés.

El Yo Triádico (PSI) en las triadas básicas del eneagrama y cerebro triuno

Ahora bien, en el modelo del eneagrama esta teoría coincide con el gran trabajo que Gurdjieff desarrolló sobre la teoría de los 3 centros en el Yo Triádico básico y que posteriormente fue desarrollado por Dr. Riso y Russ Hudson:



LA TRIADA BÁSICA DEL CUERPO Y CENTRO INSTINTIVO-VISCERAL SE REFLEJA EN EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO REPTILIANO. Este es un cerebro funcional y territorial, responsable de conservar la vida. Por tanto, se orienta a la supervivencia. Procesa experiencias primarias, no verbales de aceptación y rechazo. También procesan funciones que tiene que ver con el hacer y el actuar, lo cual incluyen rutinas, la territorialidad, el espacio vital, condicionamiento, adicciones, rituales, imitaciones, inhibiciones y seguridad. Es el responsable de conductas programadas y automáticas, tales como las que se refieren a la preservación y cambios fisiológicos necesarios para la sobrevivencia (la respiración, el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, permite con rapidez la adaptación y colabora constantemente con la contracción y expansión entre los músculos, etc.). De aquí se explica el fenómeno de reactividad

“Nos sitúa en el puro presente, sin pasado ni futuro y por tanto es incapaz de aprender o anticipar”. No piensa ni siente emociones, es puro impulso, en Kinesiología (Touch for Health 3).

LA TRIADA BÁSICA DEL SENTIMIENTO Y CENTRO EMOCIONAL SE REFLEJA EN EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO LÍMBICO asociado a la capacidad de sentir y desear constituyendo 6 grandes áreas: el tálamo(placer/dolor), la amígdala(nutrición, oralidad, protección, hostilidad), el hipotálamo(cuidado de los otros), el hipocampo(memoria de largo plazo). En estas zonas están las glándulas endocrinas más importantes del ser humano (pineal y pituitaria), en las cuáles, se dan procesos emocionales y estados de calidez, amor, gozo, depresión, odio, etc., y procesos que tienen que ver con nuestras motivaciones básicas.

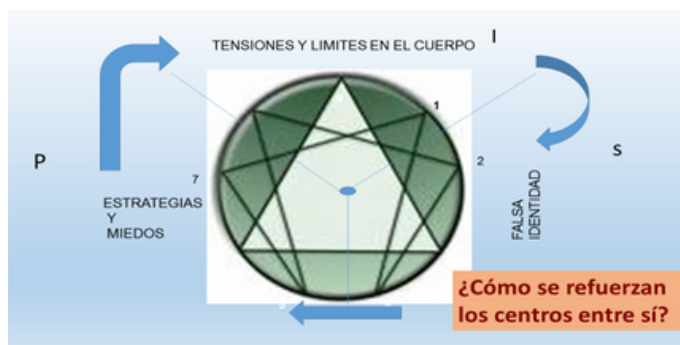
“La parte más oscura del avance aparece cuando el exceso del peso del pasado puede facilitar las exageraciones emocionales llamadas neurosis”

LA TRIADA BÁSICA MENTAL Y CENTRO DEL PENSAMIENTO SE REFLEJA EN EL CEREBRO DEL NEOCORTEX. Es el lugar donde se llevan a efecto los procesos intelectuales superiores tanto del hemisferio izquierdo (asociado a procesos de razonamiento lógico, funciones de análisis, síntesis) y del hemisferio derecho (procesos asociativos, imaginativos y creativos. Se asocia a ver globalidades, la visión y establecer relaciones espaciales. Representa la sede de la conciencia).

“En la psicosis se toma por real lo que no está en el presente de modo irreducible y sin distanciamiento”

El Trabajo de las Triadas (centros) en el eneagrama son importantes para el trabajo de la transformación porque especifican dónde está nuestro principal desequilibrio; representan los tres grandes grupos de problemas y defensas del ego y también nos revela las principales maneras en que contraemos nuestra percepción en los tres centros del comportamiento humano, que aquí llamaremos el PSI en cada Tipo de Personalidad. En la práctica, los tres centros o Triadas básicas del eneagrama se manifiestan de forma muy distinta a la que creemos. A muchas personas les cuesta experimentarse a sí mismos en sus tripas. A la mayoría de nosotros casi siempre vivimos prisioneros en el mundo de la personalidad y nos

Aunque resulta conveniente estudiar los aspectos de cada centro por separado, en realidad los tres funcionan de forma simultánea. Una vez que uno de ellos se dispara, las diversas respuestas y defensas de los otros dos centros trabajan conjuntamente para conservar el ego en su lugar. El ego responde al estrés y las amenazas haciendo que nuestro cuerpo se contraiga y se tense, sustrayendo nuestra atención de ese compromiso con la realidad (actividad de la triada del instinto). Esta tensión crea unos límites imaginarios dentro los cuales sentirnos más seguros. Así es como poco a poco vamos absorbiendo unos patrones emocionales ajenos, así como nuestras reacciones a esos patrones para constituir una Falsa identidad que sustituya la pérdida y conexión con el Ser que ya eres (actividad de la Triada del sentimiento). Con el paso del tiempo vamos elaborando autodefiniciones, historias, gustos y preferencias, asociaciones personales e interpretaciones de los acontecimientos con el fin de reforzar esos patrones emocionales



- 1.-Todos hacemos estas 3 manifestaciones: todos tenemos un PSI.
- 2.-En las fases de reacción del Ego, siempre hay un centro predominante en cada Tipo de Personalidad, otro que es secundario y otro que queda por desarrollar o no se utiliza.
- 3.-Ningún centro es mejor que otro: Solo limitaciones diferentes

¿Cuáles son los problemas principales de las 3 triadas básicas en el eneagrama?

-Los Tipos 8, 9, 1 procuran resistirse a la realidad (creando límites basados en tensiones físicas) y controlan su entorno. Estos Tipos tienen a tener problemas de Agresividad y Represión. Bajo la defensa del Ego el cerebro reptiliano procesa la realidad con mucha ira. Buscan Autonomía.

-Los Tipos 2, 3, 4 están interesados en su imagen (apego al falso Yo de su personalidad). Creen que sus historias sobre ellos mismos y sus supuestas cualidades es su verdadera identidad; bajo las defensas de su ego, el cerebro límbico procesa la realidad con mucha vergüenza. Buscan Atención.

-Los Tipos 5, 6, 7 tienden a la ansiedad (experimentan falta de apoyo y orientación). Se entregan a comportamientos que ellos creen que van a mejorar su seguridad; bajo las defensas de su ego, el cerebro del Neocortex procesa la realidad con mucho miedo. Buscan seguridad.

- ¿Cómo se comportan tus centros, como se disocian?
- ¿En qué Triada básica está tu Personalidad o esquema habitual y estructural de comportamiento?
- ¿Cuál es el camino hacia la sanación e integración de tus 3 centros?
- ¿Cómo podemos dominar estas tres energías y equilibrarlas para que sirva a tu potencial de luz que también se refleja en el cerebro?

“Que el Ego sirva de puente para abrirnos a nuestra divinidad”.

En este Trabajo de crecimiento personal y evolución necesitamos conocer bien las aristas que conforman los límites de tu Ego a partir de las 9 expresiones reflejadas en los 9 Tipos en el eneagrama pero conduciendo el Trabajo de autoconsciencia desde la Autoobservación de Sí.

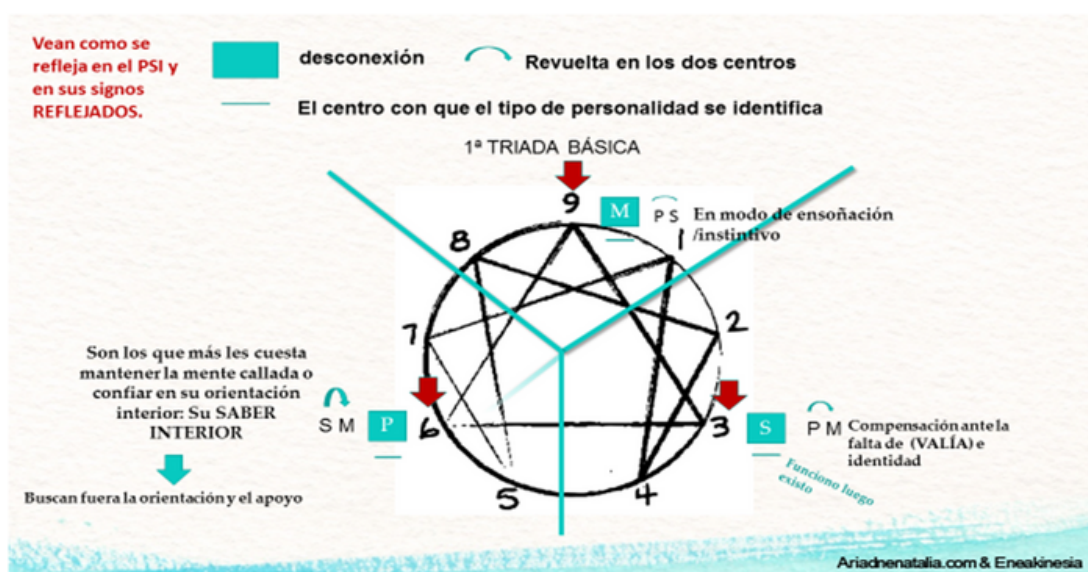
Veamos el uso práctico de los 3 centros en un PSI, a partir de estas 3 ideas practicas:



La Revuelta de los Centros

Esquemas sobre la revuelta de los centros en cada PSI de la Personalidad en el eneagrama:

A).- REVUELTA DE LOS CENTROS EN LOS EGOTIPOS QUE ESTÁN EN EL TRIÁNGULO DEL ENEAGRAMA



B).- REVUELTA DE LOS CENTROS EN LOS EGOTIPOS QUE ESTÁN EN LA HEXADA.



C).- EL DESARROLLO DEL 3º CENTRO OLVIDADO E INUTILIZADO



Los patrones estructurales de cada tipo de personalidad en el modelo del Eneagrama.

Los patrones estructurales del Tipo ponen de manifiesto los patrones psicológicos de sus conflictos intrapsíquicos e interpersonales. Es muy importante comprender estos patrones desde una escala mayor si queremos conocer cada tipo en su totalidad, tanto sus conflictos internos como externos.

Estos patrones se pueden trabajar a nivel grupal como dentro de una sesión individual de kinesiología. En la escuela de Eneakinesia aplicamos el método de la Terapia Regenerativa y sanación Lemuriana de órganos, liberando las emociones tanto de forma independiente como dentro de un protocolo de sesión PEI y más concretamente lo aplicamos en el plexo correspondiente al órgano. Esta información queda sujeta a otros monográficos de formación.

EL PATRON ESTRUCTURAL EN EL EGOTIPO 8: “LA EXPANSIVIDAD”

FIJACIÓN MENTAL: VENGANZA

MIEDO BÁSICO: ser herido o dominado por otros.

DESEO BÁSICO: Protegerse, decidir su camino de vida. Conservar y aumentar el poder que tienen la mayor parte del tiempo estando al mando, dejando su sello en el entorno.

“Vales si eres fuerte y estás al mando de la situación”

Energía hacia fuera

El centro instintivo le corresponde una enorme vitalidad para impactar o dominar su entorno. Esta cantidad elevada de energía instintiva le hace dar rienda suelta a la fuerza primaria de la agresión, utilizando la voluntad para imponer su ego y combinarla con una tendencia a la dominación sexual cuando se enfrentan hacia el mundo exterior. Generalmente experimentan pocos conflictos internos ya que su psique le permite expresar las agresiones abiertamente en lugar de reprimirlas o volverlas en su contra.

Se sienten obligados a pasar a la acción, en vez de calcular las consecuencias de sus actos. Este patrón de expansividad les hace buscar la intensidad como el sentido de su identidad cuando intensifica sus reacciones con cualquier cosa que hacen:¿Cómo mantienen su identidad? Forzándose a autoafirmándose para que nada de su entorno pueda afectarles o controlarles. Pero si para afectar a los demás, influenciarlos o dominarlos. Esto te hace creer que estás siempre luchando en contra de algo, ya sea Dios, otras personas o la naturaleza. Utilizan su energía instintiva para mantener tus límites y poner a prueba a los demás.

- Están conectados profundamente con la energía física, la vitalidad y la inmediatez de sus experiencias y sus reacciones. Gastan mucha energía constantemente para que nada pueda acercárseles demasiado y herirlos.

- Nada me va a dominar. Nadie va a penetrar mis defensas para herirme. Voy a estar en guardia. Cuanto mayor fue la herida de pequeños más difícil será para los demás penetrar hasta él o ella.

La consecuencia de este patrón es temer que los demás te hagan daño o te controlen (el miedo básico), también, incrementar la posibilidad de que esto ocurra con tu actitud confrontadora. Al dejarse llevar por la rabia y la beligerancia, invitan a represalias y reducen considerablemente tu libertad y capacidad de actuación.

PROBLEMAS ESPECÍFICOS DESDE UN ENEAGRAMA BIOLÓGICO:

1. AGRESIÓN (RABIA): conflictos de territorialidad le pueden hacer entrar en una simpaticotonía permanente (aumento de la excitabilidad vasomotora), úlceras, ardor de estómago, úlceras coronarias, arterias, venas, Arritmia Bradicardia (frecuencia cardíaca más lenta de lo normal), Hipercolesterolemia (varón diestro).
2. REPRESIÓN DE LA VULNERABILIDAD. El trabajo sobre los sentimientos de los que le aflige es importante.
3. LA DEFENSA Y LA CONQUISTA DEL TERRITORIO son las áreas donde puede ser más vulnerable (conflictos de disputas territoriales y con el tomar de).

La salida terapéutica está: en el trabajo directamente sobre los sentimientos. Encuentran sanación haciendo trabajos de voluntariado, ayudando a personas débiles y desvalidas. Se liberan de la rabia y pena utilizando sus capacidades instintivas para animar y ayudar a otros que también hayan sido víctimas, y que inspiren y animen a otras personas ayudándolos a superar sus crisis y crear nuevas oportunidades. Aprendiendo a ceder y trabajar por un propósito mayor a tus intereses.

El órgano asociado a estos conflictos es el estómago. En Eneakinesia Cuando estamos trabajando a nivel individual y en camilla el área diafragmática hepato biliar dentro de un proceso terapéutico del PEI, aplicamos la terapia Regenerativa de órganos incluyendo sanación Lemuriana al nivel del órgano.

EL PATRON ESTRUCTURAL EN EL EGOTIPO 1: “LA OBJETIVIDAD”

FIJACIÓN MENTAL: EL PERFECCIONISMO.

PASIÓN: La ira, (resentimiento), frustración

MIEDO BÁSICO: ser malo, corrupto, perverso, defectuoso.

DESEO BÁSICO: Ser bueno y virtuoso, equilibrado e íntegro.

“Vales o eres bueno si haces lo correcto”

Energía hacia dentro

Los límites de su Ego lo mantienen en contra del exterior

DESQUILIBRIO EN SUS CENTROS.

- Los impulsos instintivos tienden a ser reprimidos o coartados.
- Les lleva a la dependencia de tener que compensar con posturas y convicciones sólidas: PERFECCIONISMO, RIGIDEZ, RENCOR BRUSCO
- ¿Qué es lo que está sin desarrollar? Su capacidad para actuar espontáneamente sin CULPA o censura se ve coartada y está por desarrollar. Sublima los instintivos de forma aceptable para la sociedad y para su superego!!!!

PROBLEMAS:

- 1.AGRESIÓN: (ira, resentimiento y cólera).
Contra la obstinación de sí mismos o de los demás.
- 2.REPRESIÓN: (instintos, gratificaciones sensuales, y otros impulsos).

Contienen ciertos impulsos inconscientes y evitan que salga a la conciencia:

“No quiero ese sentimiento”

- No quieren tener ni el impulso ni la reacción.
- Generan mucha tensión física para mantener todo esto a raya.

Patrón de la Objetividad

Es un patrón que intenta conseguir ser objetivo, racional, justo, no verse afectados ni influenciados por un deseo personal o pasión que interfiera en su obligación y alcanzar su estándar

en cuanto a sus valores. División en su psique entre conciencia/deseo: entre lo que les gustaría y lo que deben. Luchan por un mundo más elevado y perfecto, intentando mejorar todas las cosas (educación, disciplina, el trabajo duro, ideales más altos), incluido su ser. Este patrón por lo general, se experimenta con una constante tensión entre los valores objetivos que quieren aportar al mundo y sus impulsos personales (sexuales, agresivos, deseos personales.), que tienden a irrumpir si no se mantienen bajo represión y autocontrol. Su error cognitivo es identificarse con el crítico interno como juez y determinante de lo que significa ser bueno y estar en equilibrio. Esta orientación les hace ser automáticamente enjuiciadores, y por tanto, tener una sensación de separación, dualismo, reproche y culpa, que le lleva a la pérdida de su integridad y equilibrio personal. La consecuencia inevitable es de constante preocupación por las consecuencias de sus actos. Si siguen creyendo que los dictados de su crítico interno son los únicos árbitros de la verdad y de la acción correcta se verán apresados en el gancho de su miedo básico (ser defectuoso, malo o corrupto).

La salida Terapéutica está: en centrarse en el 3º centro del pensamiento aprendiendo a serenar la mente. Ver la naturaleza relativa de sus opiniones y convicciones ya que su enfoque de la verdad de sus opiniones no es necesariamente el único ni el mejor. Encontrar medios más flexibles y óptimos de comunicar verdades. Acallando la mente, disipar el juicio y la crítica interna. Distinguir sus impulsos instintivos de sus respuestas emocionales para liberar el S del I y surjan experiencias de conexión profunda y compasión por los demás y por sí mismos.

El órgano asociado a estos conflictos es el Intestino grueso. En Eneakinesia, cuando estamos trabajando a nivel individual el área abdominal entérica dentro de un proceso terapéutico del PEI, aplicamos la terapia Regenerativa de órganos incluyendo sanación Lemuriana al nivel del órgano.

EL PATRON ESTRUCTURAL EN EL EGOTIPO 9: “EL COMPORTAMIENTO DE RESISTENCIA PASIVO-AGRESIVO Y LA AUTOANULACIÓN”

FIJACIÓN MENTAL: El olvido de sí. Supresión de la relación consigo mismo.

PASIÓN: LA PEREZA PSICOLÓGICA

MIEDO BÁSICO: de pérdida y separación

DESEO BÁSICO: mantener la estabilidad interior y la paz mental

“Vales o estás bien mientras los que te rodean sean buenos”

Resistencia

Modo instintivo, modo ensoñamiento.

Este patrón de comportamiento de resistencia (pasivo-agresivo) se refiere a LA OPOSICIÓN, la resistencia pasiva u obstruccionista a instrucciones percibidas como autoritarias en situaciones interpersonales o laborales. Se puede manifestar como resentimiento, terquedad, desidia o fracaso intencionado en realizar las tareas requeridas (AUTOBOICOT).

Hacen la vista gorda a cualquier cosa que amenaza su paz: Resistirse en las dos direcciones, supone un gasto enorme de energía para participar más plenamente en la vida. Todo les parece demasiado problema.

La ira la niegan y convierten la reacción instintiva en la necesidad de reprimirse, de cerrarse y constreñir la fuerza vital.

El comportamiento pasivo-agresivo es una indecisión indefinible o también se experimenta como si tuvieran que hacer un enorme esfuerzo por participar plenamente en la vida. Todo le parece un enorme problema y la consecuencia es una actitud de una enorme RESISTENCIA AL CAMBIO. Enarbolan una enorme resistencia a ser cambiados por los demás y/o, **a ser afectados por altas pasiones y sentimientos intensos que tienen dentro.**

Por otro lado, está la Autoanulación que comienza a aparecer, cuando la inteligencia del cuerpo lo sustituye por el rumiar de pensamientos y apegos emocionales a determinadas personas y situaciones reconfortantes. Cuando el eneatispo 9 comienza a centrarse en las idealizaciones que se hacen de las personas o relaciones, además de acomodarse y autoanularse frente a los demás,

solo por mantener su paz e ignorar el mundo exterior. Su vida interior, queda dominada por sus fantasías, mientras se defienden de la realidad manteniéndose impenetrables e inamovibles. Su error cognitivo es buscar la paz mental, dispersando su atención y desconectándose de su energía instintiva, creyendo que su compromiso, aportación y presencia no importan.

Solo los Nueve muy sanos son capaces de mantener la atención en la realidad de forma consistente en lugar de en las idealizaciones que hacen de ella. A medida que su atención se centra en estas idealizaciones, el patrón resultante es acomodarse Y AUTOANULARSE frente a ellos. Como consecuencia inevitable ante esta excesiva pasividad, complacencia, negligencia y obstinación, además de su poca disposición para enfrentarse con la realidad causarán conflictos. Paradójicamente, esto es lo que más evitan.

LA RECOMENDACIÓN TERAPEÚTICA:

- Conectar con la “rabia sagrada”: capacidad para adoptar una actitud firme, fijar límites y defendernos diciendo que NO a algo que no quieres en tu vida.
- Conectar desde el cuerpo con la cantidad de energía reprimida y permitirse sentir la rabia como una fuerza que tienes derecho a experimentar y ejercitar, aprendiendo a usarla con constructividad.

La salida está: en descubrir lo que realmente desean. Dar pasos para realizar sus deseos, derribar las barreras entre I y los dos centros. Darse cuenta de que se les permite mostrar su propia fuerza. Transformar la rabia en la consciencia del poder y la estabilidad esencial que habían estado buscando.

- El reducir el conflicto del Prófugo (sentir que estoy solo para la supervivencia) es reducir el 70 o 80% de los síntomas de cada patología:
- ¿Cómo podemos sentirnos en casa?
- Dedicarse a una atención centrada en ser un participante activo en el mundo.

- Ver qué papel juegas en los conflictos que surgen.
- Procurando hacer ejercicios con frecuencia para ser más conscientes del cuerpo y de las emociones. La consciencia corporal te permitirá concentrarte y focalizar la atención en otras facetas de tu vida. Es una buena forma de liberar la agresividad constreñida, ya que de lo contrario, el reprimir sentimientos provocará reacciones de somatización.
- Dejar de narcotizarse con Alcohol u otras drogas para tranquilizarte. Embota la consciencia y tu habilidad para hacerte cargo de las cosas que intentas desarrollar.

El órgano asociado a estos conflictos es Pulmón. En Eneakinesia, cuando estamos trabajando a nivel individual el área cardiaco pulmonar dentro de un proceso terapéutico del PEI, aplicamos la terapia Regenerativa de órganos incluyendo sanación Lemuriana al nivel del órgano.

EL PATRON ESTRUCTURAL EN EL EGOTIPO 2: “LO INDIRECTO”

FIJACIÓN MENTAL: Pseudo-generosidad

PASIÓN: ORGULLO

MIEDO BÁSICO: No ser Amado ni deseado

DESEO BÁSICO: Sentirse amado

“Vales o estás bien si eres amado por los demás y eres amigo de ellos”

Amor a su Imagen falsa

Emocionalidad intensa y extrovertida interfiere en sus instintos gobernando sus hábitos: charlas compulsivas sobre sus reacciones emocionales, cotilleo, quejas.

La Personalidad tipo 2 tratan de sentir mediante el demostrar sus sentimientos amorosos mediante la acción, haciendo cosas por los demás hasta el punto de dañar su salud por temas emocionales: abusando de la comida, medicamentos y descargando sus desequilibrios emocionales en el cuerpo. Tienen Hiperdesarrollado la Empatía con los demás. Esto les lleva a anteponer las necesidades de los demás a las suyas propias.

Su capacidad para ocuparse de sí mismo es muy baja y dependen que los demás les den la atención positiva a cambio de: ayuda, amor, calidez y estímulo.

Su identidad la mantiene con sentimientos positivos hacia los demás y quiere verse como la principal fuente de bondad en las vidas ajenas.

PROBLEMAS:

- Herida narcisista y cuestionamientos a su merecimiento y valor.
- Problemas de IDENTIDAD (hostilidad) rabia narcisista cuando su identidad es menoscabada de alguna forma).

La clave para comprender este patrón estructural **“lo indirecto”** se enfoca en este esquema de comportamiento. Veamos: Las necesidades y deseos se expresan de forma indirecta mediante la ayuda a los demás. Creen que no pueden buscar lo que desean directamente, sino que deben dárselo al otro como señal de que de verdad son amados y deseados. Por eso sugieren pistas y otras formas indirectas. Y lo que reciben del otro espontáneamente es la señal de que le profesan amor. Comunican a los demás lo que quieren de ellos sin manifestarlo abiertamente: Las necesidades no reconocidas, las peticiones encubiertas y las motivaciones ocultas pueden provocar conflictos y tensiones entre sus sentimientos positivos, amorosos y empáticos, y su resentimiento y agresividad inconscientes frecuentemente hacia las mismas personas.

Su error cognitivo es creer que su valor depende de la respuesta positiva de los demás y que solo consiguiendo que los demás les respondan de formas determinadas y específicas, se sentirán amados y merecedores. Cuanto más entrometidos, manipuladores y coercitivos se vuelven, y cuanto más dominantes y prepotentes, más ahuyentan a los demás. También en forma de autosacrificio y masoquismo moral.

Aunque sus conflictos internos se reprimen conscientemente, sus impulsos agresivos se hacen sentir a un nivel inconscientemente y en

sus relaciones. Por eso el patrón es de tensión interpersonal e intrapsíquica y produce sufrimiento consciente y achaques físicos.

¿Cuál es la salida terapéutica? Lo más importante para los Tipos 2 es tener en cuenta que su deseo de ser amable y útil para los demás, solo puede conseguirse si son honestos con sus propias necesidades y limitaciones. Necesitan encontrar un equilibrio entre el foco empático en las necesidades de los demás y un honesto reconocimiento de sus propias necesidades. Necesitan aprender a nutrirse a sí mismos tan bien, como les gustaría nutrir a los demás. De hecho, el problema no reside en su generosidad, sino en la expectativa oculta de que su generosidad será recompensada con aprecio y cariño recíprocos. Cuanto más rechazados se sienten, mayor es la expectativa sobre lo que consideran como respuesta amorosa por parte de los demás. Cuando empiezan a reclamar atención sobre sí mismos o esperan elogios por lo que dan a los demás, toman la dirección errónea y solo obtendrán frustración y sufrimiento como resultado.

El contacto y la sensualidad son las dos áreas en las que está más expuesto al conflicto. Se absorben por tanto: SÍNTOMAS EN EL ÓRGANO DEL INTESTINO DELGADO. Programas sensatos biológicos:

1. Conflictos de frustración sexual: úlcera del cuello del útero (amenorrea o ausencia de periodos menstruales en la mujer por 6 meses o más).
2. La pérdida de contacto: lo vive de forma muy infravalorante, inepta o sufrir injustamente la pérdida de contacto. Piel seca, enrojecimientos, pérdida de cabello, eccemas. Conflicto de separación con la madre, el rebaño, la familia, los amigos.
3. Conflicto de Identidad: Se busca así mismo en el otro y a menudo corre el riesgo de extraviarse. Vive con mucho sufrimiento el conflicto de abandono y la separación, viviendo proyectado en el otro.

En Eneakinesia, cuando estamos trabajando a nivel individual el área abdominal entérica dentro de un proceso terapéutico del PEI,

aplicamos la terapia Regenerativa de órganos incluyendo sanación Lemuriana al nivel del órgano.

EL PATRON ESTRUCTURAL EN EL EGOTIPO 3: “LA ADAPTABILIDAD”

FIJACIÓN MENTAL: Vanidad

PASIÓN: ENGAÑO (FALSEDAD)

MIEDO BÁSICO: No valer, no tener ningún valor aparte de sus logros.

DESEO BÁSICO: Sentirse valioso, aceptado y deseable

“Vales o estás bien si tienes éxito y los demás piensan bien de ti”

Amor a su Imagen falsa

Funciono luego existo

El patrón estructural del tipo de Personalidad del 3 es la Adaptabilidad: Ellos forman su identidad e interaccionan con los demás adaptándose a la gente, respondiendo a las expectativas ajenas y ajustándose al Feedback que reciben. Bajo lo que aparece una fachada independiente y sumamente funcional, los tres en su nivel medio o insano ocultan que dependen de la aceptación de los demás y están continuamente adaptándose para asegurarse de que serán aceptados y recibirán tanta atención y reafirmación como sea posible. Por tanto, el patrón interno es una vulnerabilidad emocional o incluso de vacío, ocultos por una enorme capacidad para la interacción y la adaptabilidad sociales. Aparentemente, su imagen interpersonal cambia constantemente dependiendo de con quién interaccionan y que expectativas sociales se ponen en ellos. El error cognitivo es creer que su valor procede de su rendimiento o de su imagen exterior: del éxito económico, social o profesional que tengan. La consecuencia inevitable de este patrón es que socavan su deseo básico (sentirse valiosos y merecedores mientras invariablemente atraen hacia sí su miedo básico (sentir que no vale nada). Esto sucede, porque la identidad egóica carece de valor inherente. Requiere constante atención y soporte externo para apuntalar su sentido de importancia. No importa cuánto éxito y admiración logren los Tres, aún perdura el problema fundamental de estar separados de su

verdadera esencia (la única fuente de valor e identidad). Cuanto más dedican su energía vital a sacar brillo a su imagen, intentando que su ego se sienta valioso, más inevitablemente permanecen apartados de la fuente de su Ser con todos los sentimientos de vacío y falta de valor que este auto abandono conlleva.

Esta Personalidad narcisista son los más eficientes y engañosos. Ven el vaso medio lleno. Son reconocidos y observados por los demás. Problemas a la hora de mantener una identidad con los demás y consigo mismos. Su HOSTILIDAD sale a flote cuando su identidad se cuestiona o es amenazada. Suprimen los sentimientos de Dolor y vergüenza para adaptarse a las expectativas de las personas que consideran importantes.

Las áreas más destacadas de vulnerabilidad son: la autoestima y sentirse aptos (megalomanía) y ser vistos por los otros. Producen mucho y muy rápido.

Por tanto, desde la perspectiva del eneagrama biológico crean algunos Programas sensatos como

- En la glándula tiroidea producen hormonas tiroxina para ser más rápidos y así conseguir cualquier cosa o deshacerse de ella. Esto producen híper e hipotiroidismo. Los Tipos 3 se perciben como máquinas del hacer, la vida es una carrera, una competición, centrado en los objetivos. Para ellos es imposible parar, ya que si no gana se siente amenazado.
- En las glándulas suprarrenales aumento de producción de cortisol. Como ayudar reduciendo la secreción de cortisol que obliga a las personas a ralentizarse. Los síntomas son cansancio en fase de estrés y ganas de dormir y de que lo dejen solo.
- **SÍNTOMAS EN EL ÓRGANO ASOCIADO DEL PÁNCREAS** (Obliga a las personas a ralentizarse). En Eneakinesia, cuando estamos trabajando a nivel individual el área diafragmática hepato biliar dentro de un proceso terapéutico del PEI, aplicamos la terapia Regenerativa de órganos incluyendo sanación Lemuriana al nivel del órgano.

¿Cuál es la salida terapéutica?

Necesitan recordar que si desean ganarse la admiración de los demás deben ser auténticos.

Esto implica estar presentes, en el momento, conectados profundamente con su corazón y actuar a partir de esa presencia y conexión. Sin esta conexión seguirán sin sentirlos lo más mínimo; y conduce a la soledad, a las victorias vacuas y a la desconexión emocional.

La salida está en integrar los sentimientos genuinos, atrayéndolos a la consciencia con sus otras funciones (P, I), reconociendo sus sentimientos y sus estados emocionales reales en cualquier actividad que desempeñen.

EL PATRON ESTRUCTURAL EN EL EGOTIPO 4: “LA SUBJETIVIDAD”

FIJACIÓN MENTAL: Melancolía

PASIÓN: Envidia

MIEDO BÁSICO: no tener identidad, ni importancia personal

DESEO BÁSICO: Descubrirse a sí mismo y su importancia

“Vales y estás bien si eres fiel a ti mismo”

Amor a su Imagen falsa

Utilizan la imaginación para prolongar las reacciones emocionales

DESEQUILIBRIO EN SUS TRES CENTROS

Se identifican con sus emociones: LAS REFUERZAN CON LA CONTINUA INTROSPECCIÓN DE SUS CAMBIANTES ESTADOS EMOCIONALES.

La constante atención a sus sentimientos negativos les lleva a problemas interpersonales y prácticos.

La hostilidad la enfocan desde la envidia, de sarcasmo rencoroso o cortando los vínculos con los demás cuando su identidad se ve cuestionada o amenazada de alguna manera: Extrema sensibilidad ante un rechazo personal.

EL PATRÓN ESTRUCTURAL

La clave para comprender este patrón es la subjetividad. Con el fin de mantener vivo su sentido de sí mismo. Los Tipos 4 necesitan una resonancia personal y emocional con sus experiencias. Por esa razón, se lo toman todo a nivel personal y para bien o para mal, con frecuencia dan la vuelta al significado de algo o encuentran intención donde no hay. Esa

necesidad de personalizar la experiencia puede conducirles a una profunda interiorización y de forma muy negativa, a convertirse en personas muy dramáticas, atormentadas y temperamentales. El conflicto en este patrón es entre sus sentimientos e impulsos subjetivos, también entre la necesidad de expresarlos o refrenarlos. Las auto-inhibiciones de los tipos 4 se deben a esos sentimientos oscuros y hostiles que tienen hacia sus padres por su forma inadecuada de verlos, así como la culpabilidad que experimentan al tener los sentimientos hacia ellos. A medida que se deterioran llegando a estados negativos cada vez mayores de encerramiento en sí mismo y autorreferenciales que los convierte en personas completamente alejadas de los demás, e irónicamente de sí mismos. Si son capaces de romper este patrón de introversión y auto-absorción, terminan agotados de aplacar ese odio por sí mismos y por las personas que les han decepcionado. Su hostilidad no puede ser compensada con nada positivo. El error cognitivo es identificarse con sus estados cambiantes y sus estados emocionales negativos, minando mucho de sus necesidades psicológicas. La consecuencia inevitable de esta inflación de su ego en fantasías y retraimiento subjetivo, es que los tipos 4 socavan su deseo básico (el de realizarse así mismo), mientras atraen su miedo básico, el de no tener una identidad clara con relevancia personal. En su interminable búsqueda del ser como forma radical de subjetivismo, pierden contacto con las realidades de vida. Su identidad queda sin desarrollar y se atrofia su participación en el mundo.

SALIDA TERAPEÚTICA

Solo se encontraran a sí mismos arraigándose firmemente en las realidades del Aquí y Ahora. Así se volverán menos presos de sus volubles estados. Pueden superar el ensimismamiento, dando un salto de fe que les permita realizarse si se comprometen con el mundo real. Deben tomar un interés realista y activo en su propia vida. “Deja de imaginártela y vívela”

Desde la perspectiva del eneagrama biológico

Esta extrema sensibilidad a los conflictos es el origen de fuertes depresiones. El poco aprecio

por sí mismo (Desvalorización) y el no sentirse apto son las áreas en las que se ve expuesto. Pone en circulación programas biológicos sensatos: constelación maniaco-depresiva, problemas con las articulaciones, los músculos, los huesos, la osteoporosis, osteolólisis se localiza por un tipo de conflicto de desvalorización, etc.

El órgano asociado a estos conflictos es el corazón. En Eneakinesia, cuando estamos trabajando a nivel individual el área cardiaco pulmonar dentro de un proceso terapéutico del PEI, aplicamos la terapia Regenerativa de órganos incluyendo sanación Lemuriana al nivel del órgano.

EL PATRON ESTRUCTURAL EN EL EGOTIPO 5: “LA CONCENTRACIÓN”

FIJACIÓN MENTAL: Tacañería

PASIÓN: AVARICIA

MIEDO BÁSICO: Ser impotente, inútil, incapaz (abrumado)

DESEO BÁSICO: Capaz y competente

“Vales o estás bien si eres experto en algo”

Reacción al miedo hacia adentro

Pienso luego existo

La clave para comprender el Patrón de la Personalidad Tipo 5 es “la concentración”. El centro de atención es el mundo objetivo de la realidad; sin embargo, el mundo más subjetivo del pensamiento es la arena que los Cinco habitan. Por eso, el patrón interno es el pensamiento orientado a comprender la realidad, pero empujado por impulsos subjetivos. Los conflictos surgen cuando estos impulsos, dominan y distorsionan sus percepciones. Los Cinco suelen profundizar demasiado, entrar en tanta profundidad y detalle con lo que les llama la atención que desaparecen física y socialmente. Esto hace a los Cinco torpes o completamente inconscientes de las convenciones y cortesías sociales. El patrón es de creciente distanciamiento de la realidad, ya que los Cinco evitan los vínculos con el mundo, especialmente con las personas. El patrón general es de

paradójica curiosidad y retraimiento, participación y aislamiento, inmersión y defensa, agresión y miedo de agresión, atracción y repulsión y así sucesivamente. El error cognitivo es pensar que pueden comprender el mundo viéndose a sí mismos como desconectados, observadores externos, siendo la consecuencia inevitable del distanciamiento y retiro (a constructos mentales, teorías, y realidades alternativas imaginadas). Así es como minan su deseo básico (ser competente y capaz), mientras que al mismo tiempo fomentan su miedo básico, el de sentirse sin recursos, inútiles e incapaces. Si los Cinco dejan de implicarse en la realidad y no contrastan las ideas con hechos objetivos, corren el peligro de extraviarse por completo en su mundo interior y perder el contacto con la realidad. Además su desentendimiento de su parte física y sus necesidades, debilita su capacidad para sentirse confiados para funcionar en el mundo. Su creciente pérdida de contacto con su cuerpo, su arraigamiento, hace inevitable que se sientan amenazados y abrumados tanto por cualquiera como por la realidad. Su enorme capacidad de enfoque mental, en lugar de hacerles sentirse más seguros y protegidos, les vuelve literalmente locos.

La salida está: en aprender a discriminar los P de los S. Más que identificase con lo que piensa, es observarlos. Es necesario incluir el centro motor/instintivo arraigándose más en el cuerpo y en la realidad física. Haciéndose más presentes (mente callada)

DESDE LA PRESPECTIVA DEL ENEAGRAMA BIOLÓGICO

SÍNTOMAS EN EL ÓRGANO DE LA VEJIGA.

Úlcera de la mucosa de la vejiga, uréteres, pelvis renal, capilares. Problemas de las vías urinarias. Cuanto mayor sea la posibilidad de marcar territorio, más se dispone de más orina.

En Eneakinesia, cuando estamos trabajando a nivel individual el área abdominal entérica dentro de un proceso terapéutico del PEI, aplicamos la terapia Regenerativa de órganos incluyendo sanación Lemuriana al nivel del órgano.

La uretra es no saber o no tener el derecho a poner estacas en torno a mi territorio. Anemia relacionada con el conflicto de no sentirse capaz de reaccionar. Lloro el corazón si reacciono porque siento que hago daño a alguien que es importante para mí. Tejido sangre. Reducción de la producción de glóbulos rojos.

Problemas pulmonares: dificultad respiratorios, neumonía, pulmón (alveolos pulmonares conflicto ligado a miedo a morir, pánico de la muerte.

EL PATRON ESTRUCTURAL EN EL EGOTIPO 6: “LA REACTIVIDAD”

FIJACIÓN MENTAL: Cobardía

PASIÓN: MIEDO, ANGUSTIA

MIEDO BÁSICO: no tener apoyo ni orientación, ser incapaz de sobrevivir solo.

DESEO BÁSICO: Encontrar seguridad y apoyo.

“Vales o estás bien si haces lo que se espera de ti”

Reaccionan al miedo huyendo hacia ADENTRO-AFUERA

Dependen de la figura de autoridad para independizarse

La clave para comprender el Patrón psicológico del Tipo Seis es la Reactividad, siendo este, cambiante y complejo, debido a los constantes cambios emocionales e interpersonales entre un nivel y otro. Oscilan de un estado a otro a medida que interaccionan con otros, y reaccionan a sus propios sentimientos y ansiedades con el fin de encontrar apoyo y seguridad. Creen que deben comprometerse emocionalmente con los demás pero para mantener su autoestima también se vuelven defensivos y se resisten a la influencia ajena y sobre-compensan en la dirección contraria y actúan forzosamente para demostrar que no dependen de nadie.

Pueden ser rudos/beligerantes para manifestar que son dueños de sí mismos y a la vez querer sentir aprobación y que importan a los demás. Tensión entre sus Sentimientos de agresividad/adaptabilidad, entre sus miedos/sus agresiones, deseo de acercarse/deseo de estar solos.

El patrón general es de dobles círculos en permanente cambio, un círculo externo de interacciones interpersonales y un círculo interno de reacciones emocionales. Reacciona entre si constantemente como con otras personas. El error es creer que necesitan buscar seguridad y orientación fuera de ellos para recibir conocimientos, estructuras sociales y relaciones. Esto obliga a los Tipos Seis en evaluar la certeza o falsedad de las fuentes externas de información, en lugar de dejar que su mente se acalle para que pueda surgir su guía interior. La consecuencia inevitable en este patrón de funcionamiento es el hiper-pensamiento ansioso y de la crónica inseguridad en sí mismos, minando su deseo básico (encontrar apoyo y orientación), mientras al mismo tiempo atrae su miedo básico (ser abandonados, sin apoyo ni orientación).

La salida terapéutica:

Integrar el P con las otras dos funciones. Estar presente ante sus pensamientos el tiempo necesario para que se relaje y permita emerger la mente callada. Esto genera ansiedad porque no confía en otra cosa que no sea sus pensamientos y creencias con las que se ha identificado. **DEBEN PENETRAR SU SILENCIO INTERNO Y DESCUBRIR SU APOYO Y ORIENTACIÓN ESENCIAL.** Deben recordar que cierta ansiedad es inevitable, pero si no saben afrontarla y resolver sus causas, si tratan de escapar de ella de alguna forma, probablemente aumentará. La salida está en experimentar la auténtica sensación de ansiedad en el Aquí y Ahora. Si consiguen integrar la ansiedad, sentirán una fuerza revitalizadora, utilizarla de forma consciente y convertirse en un choque de transformación que necesita el Tipo Seis para impulsarles a un nivel superior de logro e independencia.

PRESPECTIVA DEL ENEAGRAMA BIOLÓGICO

SÍNTOMAS AL ÓRGANO ASOCIADO: Pulmones y mucosa Bronquios vinculado al miedo de

amenaza en el propio territorio: El otro siempre es una amenaza, alguien me persigue, alguien me quiere quitar algo. Cuando somos niños, el territorio es la familia, el padre, la madre que pelean.

En Eneakinesia, cuando estamos trabajando a nivel individual el área cardiaco pulmonar dentro de un proceso terapéutico del PEI, aplicamos la terapia Regenerativa de órganos incluyendo sanación Lemuriana al nivel del órgano.

Úlceras en las vesículas seminales (frustración sexual): No puedo practicar sexo como querría, porque tengo miedo. En otro tipos de 6 por ej. El 6 conservación se vincula a quien puede protegerlo/a. Cuando esto falla se reactiva un conflicto y se refleja en la piel (eccema, alergias, prurito)...

EL PATRON ESTRUCTURAL EN EL EGOTIPO 7: “LA RECEPTIVIDAD”

FIJACIÓN MENTAL: Planificación

PASIÓN: GULA

A nivel psicológico y espiritual es creer que todas las cosas buenas y deseables están fuera de mí por eso necesito apropiarme de ellas.

MIEDO BÁSICO: Verme despojado de todo y atrapado en el sufrimiento

DESEO BÁSICO: Estar feliz, contento, encontrar

Reaccionan al miedo huyendo hacia FUERA

REVUELTA DE SUS CENTROS

Se suelta buscando sustitutos del sustento y cuidados maternos. Va atrás de aquello que le haga sentir más satisfecho y seguro. Reacciona ante el miedo probándolo todo como si por proceso de eliminación pudiera descubrir la fuente de sustento y cuidado secretamente.

Pueden ser muy activos, normalmente están pensando en otra cosa, cuando están haciendo algo, sea lo que sea. **NO ATENCIÓN A LA ACTIVIDAD QUE REALIZAN SINO QUE ANTICIPAN LA SIGUIENTE.**

No están conectados con lo que hacen por tanto es difícil que conecten con la satisfacción o enfoque para el pensamiento.

Como no están en contacto con su autoridad interna no saben que les llena e intentan cualquier cosa. Van en demasiadas direcciones y dispersan su energía.

PROBLEMAS FRECUENTES

- Suprime la ansiedad y la preocupación por la seguridad.
- Su revoloteo del mundo interior le lleva a experiencias, posesiones y gratificaciones más excitantes y placenteras. (PROBLEMAS PARA ASIMILAR IMPRESIONES DE FORMA ADECUADA)

Se recomienda a NIVEL TERAPEÚTICO trabajar el 3º centro: el sentimiento.

Lo utiliza menos en detrimento del pensar y hacer, que lo ocupa para no dejar o permitir que su corazón se toque, queriendo sentirse felices lo antes posible. Confunden la excitación y la estimulación con el sentimiento.

Para comprender este patrón en el Tipo de Personalidad Siete, la clave es la receptividad. La psique de los 7 está externalizada e invertida en ser estimulados por el mundo exterior. Van afuera en busca de experiencias siempre nuevas, diferentes y más excitantes.

Se energizan interaccionando con gente y con el mundo real de los objetos materiales. Conforme se deterioran, se ven atrapados en una huida de sí mismos, de la ansiedad, de los impulsos inconscientemente, de la soledad, de la inseguridad mientras exigen que el mundo satisfagan todas y cada una de las necesidades. El patrón general es viveza vibrante y sonora, llena de energía y vitalidad pero en peligro de convertirse en un impulsivo artificial y como consecuencia; saltan de una actividad a otra intentando evitar el dolor y la ansiedad. Con esto, lo que consiguen es atraer más el verse atrapado en el sufrimiento y la privación, mientras QUE MINAN SU DESEO BÁSICO de satisfacción y plenitud.

Cuando toda la energía es invertida para evitar el sufrimiento/ansiedad lo que ocurre como consecuencia es que no viven las experiencias

con interiorización personal y se sienten frustrados y con frecuencia llegando a morder la mano que les da de comer.

El error cognitivo es creer que anticipando el futuro lograra la satisfacción y felicidad en lugar de mantener el contacto con lo que está sucediendo.

LA SALIDA TERAPEÚTICA

Es mantenerse quietos en su interior lo suficiente como para llorar sus pérdidas y reconocer el silencio interior donde la verdadera plenitud se puede hallar, experimentar el Aquí y Ahora.

SÍNTOMAS EN LA MOTRICIDAD Y ÓRGANO DE LOS RIÑONES

Durante la fase activa del conflicto el sujeto está ansioso y por tanto la zona del miocardio (ventrículos) está afectado. Dolor torácico y en los hombros: problemas bronquiales (respiratorios) y de la Laringe (molestias de la voz, catarro). Problemas motores en cuanto al conflicto del movimiento interrumpido.

La flebitis: conflicto de piernas atadas típico de la tipología 7.

En Eneakinesia, cuando estamos trabajando a nivel individual el área abdominal entérica dentro de un proceso terapéutico del PEI, aplicamos la terapia Regenerativa de órganos incluyendo sanación Lemuriana al nivel del órgano.

PROTOCOLOS DE EQUILIBRACIÓN CON KINESIOLOGIA PARA INTEGRAR LOS TRES CEREBROS.

1. INICIANDO EL PROCESO: ¿TU PERSONALIDAD EN QUÉ TRIADA BÁSICA SE ENCUENTRA EN EL ENEAGRAMA? ¿CUÁL ES TU CENTRO DOMINANTE?

PRÁCTICA DE AUTOOBSERVACIÓN Y AUTOCOSCIENCIA EN GRUPO

- Realiza un monólogo de 5 a 7 minutos en pequeño grupo cuenta en primera persona un pequeño relato en el que hayas vivido una experiencia de estrés muy significativo y con un nivel alto.

- El grupo trata de hacer una escucha activa y neutral a la persona que inicia el relato e identifica cuál de los 3 centros (P S I) es el 1º que reacciona, y también el 2º que reacciona, o le sigue en cadena, y cuál es el último.
- La práctica de Autoobservación la realizan todos los miembros del grupo y mientras se va realizando el relato de cada uno el resto anota el centro dominante que cree que es, el 1º que reacciona.
- Se realiza un Feedback a la persona cuando termina el relato y haya hecho su autoobservación y después todo el grupo, uno a uno.

PRÁCTICA SIMPLE DE KINESIOLOGIA PARA TRABAJAR EN UNA SESIÓN INDIVIDUAL O EN GRUPO

1. MI Preciso, realizar algunas pruebas previas:

- Respiración consciente: Inhalar en 4, sostener en 4 y exhalar en 4 para cambiar la frecuencia cardíaca varias veces.
- HNM al músculo del Oponente del pulgar del meridiano de Bazo.
- Hidratación general: Testaje (pequeño tirón del pelo) y si es necesario corregir. Asegúrate de que la Hidratación está bien equilibrada
- Trazar con la mano el meridiano de V.C y C.G y equilibra estos canales, realizando 2 posturas de Yoga Zen respirando y visualizando el canal energético)



VC



VG

Realizar un ejercicio de sanación Lemuriana: **“La Antena y tu Aura”**

“Cualquier pensamiento que vibre bajo afecta a la fisiología del cuerpo”



- Esta es la 1º posición (Los dedos Corazón de ambas manos en posición horizontal hacia la Línea media del cuerpo y pulgares hacia arriba).

Se desarrolla y se explica en la propia dinámica del taller.

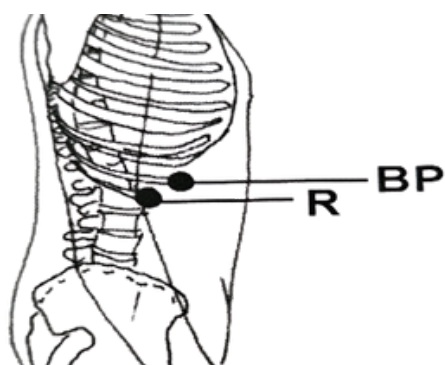
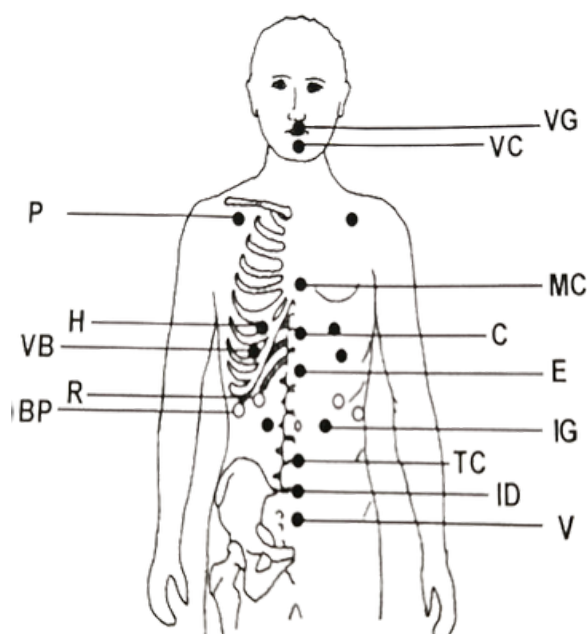
PROPÓSITO DE ESTE EJERCICIO

- Cambiar tu frecuencia energética.
- Conseguir una mejor adaptación a los cambios de la Tierra, esta técnica es muy importante.
- Es limpiar de tal forma que cualquier energía de la Tierra pasa a través de Ti.
- Si alguien está en tu sala está muy estresado, sobre todo a nivel de pensamientos negativos. Te permite trabajar con tu cliente. Esta energía caótica va a la Tierra.
- Equilibra los Hemisferios Derecho e Izquierdo.
- El propósito fundamental es limpiar tu Aura.
- Sirve de protocolo de entrada en combinación con cualquier técnica siguiente de la secuencia.

2. Objetivo: Conocer cuál es mi Triada Básica y Centro Dominante en el eneagrama.

3. Información.

- Ahora cierra los ojos y recuerda en tu interior toda la situación bajo estrés: respira habitando tu cuerpo, trata de sentir las sensaciones, los detalles que viste, que oíste, que tocaste, etc y observa conscientemente toda la situación.
- Testa y cuando aparezca un CRM en el MI, ponlo en circuito y haz una localización de circuito (LC) a cada punto de Alarma (PA) en el cuerpo mientras hacemos el test al MI, para ver cuál es la energía implicada que reacciona. Cualquier punto de Alarma que de un CRM, vuelve a ponerlo en circuito y sostenlo en tu memoria. Al final del testaje apunta:



- Energía implicada:

- Testar ahora con el MI y de forma verbal y anota el centro dominante

- 1º REACCIÓN: centro mental (P) centro emocional (S) centro visceral (I)
- 2º REACCIÓN: centro mental (P) centro emocional (S) centro visceral (I)
- 3ª REACCIÓN: centro mental (P) centro emocional (S) centro visceral (I)

Comenta en grupo los problemas asociados a la Triada básica con la que te identificas. (Pag. 11)

-Ahora descubre cómo manejas la energía de ese centro cuando se impacta bajo estrés: ¿Es hacia fuera?, ¿Es hacia dentro?, ¿es defendiéndote tanto adentro cómo afuera?

2. EL CEREBRO REPTILIANO Y EL CENTRO VISCERAL REFLEJADO EN EL ENEAGRAMA: ¿CÓMO EQUILIBRARLO?

EL ARRAIGO O ENRAIZAMIENTO Y EL CUERPO

Una tarea Bioenergética incuestionable.

Antes de realizar todo el proceso de terapia corporal y energética que le permita al alumno/a adquirir esta meta u objetivo es preciso hacer una breve introducción sobre las distintas zonas o áreas que impiden el enraizamiento o arraigo en el cuerpo; muy necesario para rescatar la percepción de la sensación sentida que nos da un sentido del Yo.-

Como conocedora y experta en el campo de la Personalidad a través de la herramienta tanto del Eneagrama como de la kinesiología es preciso partir de la base que cada Personalidad tiene un modo de experimentar la realidad, y ésta, se expresa fundamentalmente a través del lenguaje del cuerpo, además de otros centros.

“Un organismo siente sólo lo que se mueve dentro de su cuerpo y este viene determinado por la percepción de esa sensibilidad o capacidad para SENTIR”.

Esto se consigue gracias al trabajo de la RESPIRACIÓN INTEGRADO CON EL MOVIMIENTO DEL CUERPO.

“La Vivacidad del cuerpo depende de este desarrollo y capacidad”

Este nos dice mucho a cerca de la personalidad de un individuo:

1. Como se sostiene en pie.
2. Su mirada.
3. Su tono de voz.
4. La posición de la mandíbula, de los hombros, las caderas, las rodillas y los pies, etc.
5. La comodidad o dificultad para moverse y expresar un movimiento.
6. La espontaneidad /rigidez de sus gestos.

Todo esto y más, nos está diciendo constantemente a cerca de quienes son. Si están disfrutando o se siente desdichados/incómodos.

Es decir, gran parte de su comunicación significativa está siendo expresada por el LENGUAJE NO-VERBAL.

Estar atentos como profesionales de la kinesiología a este lenguaje no verbal es significativo porque tenemos de forma simple y evidente, casi delante de nuestra mirada, una hermosa cartografía corporal que es urgente descifrar.

El enraizamiento en Uno Mismo se hace mediante la Toma a Tierra.

Este vínculo es fundamental ya que permite descargar el exceso de excitabilidad o la falta de. ¿Por qué es importante esto? Porque si no hay vehículo que permita esta descarga se acumula energía y resulta peligrosa, además de producir estados psíquicos internos como (angustia/ disociación/ histeria, etc.) en las distintas personalidades como expresión del Ego.

El vínculo a Tierra a través de la Motilidad mantiene abierto el circuito energético para la descarga y elimina las tensiones musculares y en ligamentos que pudieron producir un corte entre la pelvis /las piernas / los pies/el suelo. Potenciar esto nos lleva a desarrollar la capacidad de estar anclado en la realidad:

- Conduce a una estabilidad/equilibrio.
- Estar preparado para la acción/expresión. Sin que sea necesario volar, irse del cuerpo, explotar, ser agresivo, ser hiperactivo, reprimirse o escindirse. (Estado de separatividad corporal).

El cerebro reptiliano reflejado en el centro visceral dentro del modelo del eneagrama nos indica tres modos de cómo procesar la energía de la rabia defensiva, dando lugar a distintos bloqueos en la disposición segmentaria de la coraza muscular.

- HACIA FUERA
- DEFENSIVAMENTE HACIA DENTRO-FUERA
- HACIA DENTRO

Un ejemplo que nos puede ayudar a comprender mejor la importancia de esto, desde el enfoque de la Kinesiología Bioenergética es el Bloqueo de la pelvis tanto en retroversión como anteversión. Es el más importante reservorio energético hacia el resto del organismo e indica que la persona tiene dificultades para la entrega espontánea y libre a los demás, o para el contacto y la entrega de sí misma. Una pelvis bloqueada rígidamente nos indica siempre una profunda desconexión de la persona con sus procesos emotivos y un refugio en la racionalización como defensa. A su vez dificulta la toma de conciencia de todas las sensaciones y estados emocionales. Por ello, interfiere en el arraigamiento de la persona en sí misma. Dificulta sobre todo la percepción de estados placenteros de relajación y la sensación energética de estar energétizado por interrumpir el contacto con la fuerza y, por tanto, con la capacidad de sentir y expresar la rabia defensiva y de poner límites necesarios; Además de todo eso, se interrumpe el flujo energético hacia las piernas y los pies, dificultando la estabilidad y el arraigamiento sobre el mundo exterior.

Si descendemos toda esta observación a la herramienta de la kinesiología vemos que el flujo energético que va desde el plexo pélvico hacia los pies y, o viceversa, tenemos distintas estructuras físicas y musculares que pueden interrumpir o impedir el enraizamiento y el Arraigo en uno mismo.

1. La Planta del pie: Aquí hay 3 zonas importantes vinculantes al pasado, presente y futuro en nuestra vida.-

- a. En el Talón: se relaciona con el pasado.
- b. En la zona de los dedos y la almohadilla se relaciona con el futuro.
- c. En el medio o arco del pie se relaciona con el presente.
- d. El objetivo terapéutico es la zona del futuro y pasado para poder estar más presente en el Ahora.

2. El Tendón de Aquiles.- se relaciona con el gesto corporal de hasta dónde puedes caminar en tu vida. Es la energía de tu creatividad. Si no la bajas a Tierra, estás en el Limbo, teniendo mucha proliferación de ideas pero no las materializas.

3. Los Gemelos y el Soleo.- En el músculo de los Gemelos permite doblar el pie hacia adelante con mucha fuerza, por ej. De puntillas, y también nos permite doblar las rodillas. Expresa el hacia donde corres o de dónde te escapas, ¿eres incapaz de salvar la situación cuando hay una verdadera crisis?. Trabajar sobre los soleos (gemelos), músculos que se asocian al Triple Calentador nos permite relajarlos porque si no lo están va a bloquear el flujo de la energía y por ende las emociones a tierra.

4. La Ingle.- Otra causa de no enraizamiento es la Ingle debido a emociones pesadas, provocando que la pierna se cierre y por ende a las distintas áreas de tu vida como la sexualidad, etc..

5. El plexo Sacro-Pélvico. El sacro representa la memoria celular más profunda de negaciones pasadas que pudiéramos haber hecho con respecto a objetivos deseados y se centra en la pelvis que en conjunción con el cuello y la cabeza mantiene al cuerpo orientado en el espacio. Lado derecho: problemas relacionados con el control, mientras que el lado izquierdo muestra temas relacionados con nuestra creatividad necesaria ante la vida !!! Sin embargo el pubis está relacionado con la sexualidad!!. El sacro está protegiendo los órganos sexuales y estimula la espina dorsal. Cuando ha pasado algo muy traumático estimula muy rápido o de forma temprana las

glándulas del cráneo, no llegando a controlarlo y provocando en una actitud un tanto raras. Es una energía muy fuerte y está conectada con tu Alma. La energía cloacal en Kinesiología trata de la unicidad sacro – craneal o dicho de otra manera como es arriba es abajo desde el punto de vista neurológico como metafísico.

¿Cómo accedes a esa información del Alma?

- 1º hay que cambiar la cualidad de tus manos.
- En el sacro hay suficiente energía para que el Alma cambie tu situación. Este es el lugar y tengo muchos ejemplos de cómo funciona.
- Lo único que necesitas saber es que tu cuerpo está preparado.
- La mano es una computadora que hay que instalar de nuevo el nuevo programa.
- Otra argumentación como en 1º lugar es ver que tu sacro está libre y liberado: la mayoría de las personas tienen los Glúteos bloqueados.
- Trabajando 1º en el sacro estamos influenciando en otras funciones corporales. No solo tiene la función de relajar sino de ir también a tu pasado y ser ayudado por el Alma para utilizarlo en tu favor.
- Cuando tienes el síntoma de frío como si estuvieras en una nevera es porque cada emoción del pasado había sido congelada y ahora se está liberando.

2.-PROTOCOLO PARA EQUILIBRAR EL ENRAIZAMIENTO O ARRAIGO EN EL CUERPO

BREVE PROTOCOLO:

1. MI en circuito limpio: realizar las técnicas (HNM + Agua) + VC + VG (2 posturas de Yoga Zen) Escoger para el autotestaje el músculo del Oponente del pulgar en el meridiano de Bazo.

2. Objetivo: Caminar previamente descalzos, poniendo el foco de atención en la planta del pie y la punta del talón. Adquirir una sensación inicial de cómo te mueves.

- Realizar una Experiencia vicaria con el Alumno/a y /o cliente

3. Test con Localización de circuito a las zonas específicas en el cuerpo:

- Planta del pie.
- El Talón de Aquiles.
- Gemelos y sóleo.
- La Ingle
- Sacro-pélvico
- El esternón.

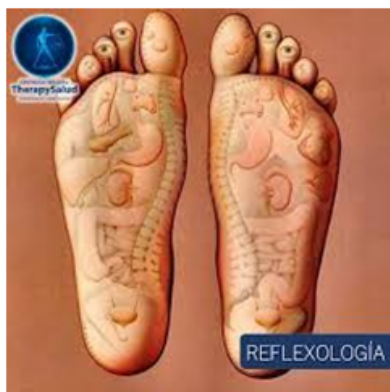
4. Allí donde se produzca un **CRM** en el Test, **poner en circuito** y testar los **puntos de Alarma** para conocer que energía está implicada y en desequilibrio.

Testa el orden a seguir en el proceso de la Terapia y la combinación posible.

5. Equilibración:

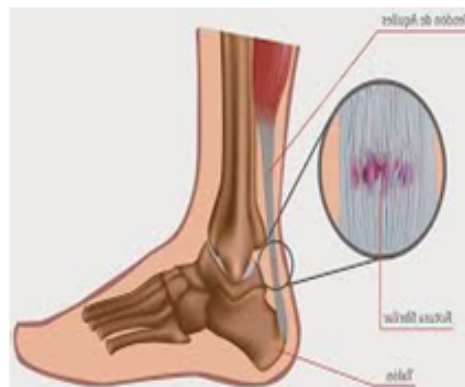
5.1.-Terapia Regenerativa Muscular y Articular

1. Planta del pie



- Masajear profundamente cada dedo del pie: - aplicas presión hacia el talón,-rotas hacia dentro de la línea media,- estirar el dedo pulgar hacia la línea media del cuerpo,- con el pulgar en la base del dedo gordo aplicar vibraciones hasta que se sienta como la energía cambia, bajo tu pulgar (el tejido más flexible y más caliente). Finalmente colocar el dedo medio en la base del dedo gordo y del otro dedo medio en la punta del mismo estabilizando la conexión hasta que la energía se una. Este mismo procedimiento repetirlo en cada y uno de los dedos.
- Masajear también en el talón con un puño cerrado o con la palma de la mano. Con el pulgar se presiona hacia dentro también.

2.El Tendón de Aquiles



- Masajear un rato el Tendón de Aquiles.
- Extender la mano de un brazo sobre la parte media de la planta del pie (el puente) y con el pulgar y el dedo corazón hacer conexiones en los maléolos externos.
- Las 2 conexiones en los maléolos externos del tobillo se hace para crear líneas y conectar una zona más amplia alrededor del pie. Si estás mucho en la cabeza y o tienes en consulta personalidades que dan excesivamente vueltas a nivel mental te da la posibilidad de bajarlos a tierra.

Recomendaciones Terapéuticas

- Si estás solo/a hazlo primero 1º y 2º en un lado y después en el otro.

3. Gemelos y Soleo



- Músculos asociados al meridiano del T.C: necesitan estar relajados ya que si no lo están, bloquean el flujo de la energía.
- 1º masajear una a una las 3 líneas en el músculo.

- 2º a las líneas debajo de los glúteos para hacer conexiones con dedos medio ó pulgar entre esa línea debajo de Glúteos/Maléolos externos (dedos corazón /pulgar). Efecto que se logra: es enraizar toda la pierna. Si estás bien enraizado, tus emociones también bajan a Tierra. Tiempo estimado es 2 o 3 minutos para masajear las 3 líneas y 5 minutos para la conexión.

4. La ingle



- Ver el Meridiano de Hígado ya que pasa por el hueso púbico por los laterales. Si tienes una discusión fuerte la pierna se cierra para todo. Es como si tuvieras una barrera y la energía no puede subir, produciendo un atasco energético.
- 1ª Intervención: Con una mano extendida nos posamos primero en la Ingle y poco a poco pones los nudillos de una mano en la línea de la ingle, y con la otra mano pones el dedo Medio sobre la cresta Ilíaca anterior.
- 2ª Intervención: Estirar las fascias por debajo y por arriba de la línea de la Ingle para abrirla. Con esto se consigue más energía para el abdomen. Cuando abrimos, la energía sube al 2º y 3º chakra.

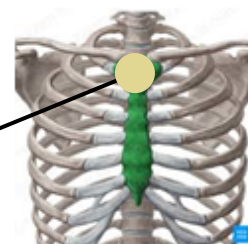
5.Sacro –pélvico



Cuando sucede algo en nuestras vidas ocurre que presionas la cadera y la contraes, volviéndose rígida. Este ejercicio tiene una influencia en tu cadera:

- 1 mano en el sacro y la otra frota en el cóccix con suavidad y después presionando hacia un lado y viceversa con el pulgar/dedo medio, colocando este dedo en la parte de la depresión del sacro): Entra poco a poco.
- Trabajar las áreas N.L Isquiotibiales+ fascia Lata (del Meridiano de I.G) de Touch for Health, ya que tiene una influencia directa en el sacro. Hazlo sin ninguna intención dejando que la energía haga su trabajo. Tienes que masajear el músculo y la energía irá moviéndose correctamente: Testar el músculo del Isquiotibiales + fascia Lata.
- El sacro es el principal transformador energético que tenemos en nuestro cuerpo.

6.Esternón



Glándula del Timo

- Con las manos extendidas, estirar desde la misma manera las fascias desde el esternón hacia fuera. Estirar los PMC (Pectorales Mayor Clavicular). Presiona el corazón, este ejercicio es muy bueno.
- Presionar la glándula del Timo con el Pulgar durante 30 seg. Aunque respire o no. El efecto es que abre toda la caja torácica. Punto importante para personas depresivas.

POSTURA DE YOGA ZEN PARA DESCARGAR LA PRESIÓN DE LA CAJA TORÁCICA



3.- TRABAJANDO LOS PATRONES DE COMPORTAMIENTO DE TU PERSONALIDAD

1. MI Preciso: realizar algunas pruebas previas:

- Respiración consciente: Inhalar en 4, sostener en 4 y exhalar en 4 para cambiar la frecuencia cardiaca
- HNM al músculo del Oponente del pulgar del meridiano de Bazo.
- Hidratación general: Testaje (pequeño tirón del pelo) y si es necesario corregir, testa cuantos vasos son necesarios. Asegúrate de que la Hidratación está bien equilibrada
- Trazar con la mano el meridiano de V.C y C.G y equilibra estos canales, realizando las 2 posturas de Yoga Zen respirando y visualizando el canal energético).

2. Información

- Buscar cuál es el patrón de comportamiento de tu Personalidad en función de tu centro dominante y Triada Básica. (pág. 11)
- Sugerencia metodológica: Leerlo despacio para hacer una toma de consciencia, un insight individual y compartirlo por parejas coincidiendo con aquellos compañeros que tienen el mismo patrón que tú.

3. Extraer una meta significativa en relación a tu posible patrón de comportamiento.

4. Equilibración.-

- PROTOCOLO DE EQUILIBRACIÓN 1: Testa que grupo de ejercicios de sanación se necesita para equilibrar la meta y en relación a tu Patrón de comportamiento.
- PROTOCOLO DE EQUILIBRACIÓN 2: Testa 3 potenciales de luz que necesitas activar para cambiar la información dentro de tu campo electromagnético y en relación a la meta que has construido (según patrón de comportamiento identificado)

APORTANDO LUZ AL CEREBRO LÍMBICO CON TÉCNICAS DE SANACIÓN LEMURIANA

PROTOCOLO EQUILIBRACIÓN 1: El 1ºejercicio es obligatorio hacerlo y se puede combinar con cualquier ejercicio de sanación de la secuencia.

1. Limpiar el Aura: “La Antena”



Se explica el procedimiento en el taller

2. “Conectar con una nueva frecuencia del corazón”:

Abrirse al Amor con mayúscula.

Si hay ansiedad en el corazón sube la frecuencia del Amor. Nos conecta con la energía más consciente.



-Con una mano sujetas el codo y con la otra, impones los 5 dedos juntos en el medio del brazo. Hacerlo primero en el brazo izquierdo y luego en el derecho si estás solo

-El brazo es la conexión a esa apertura a las altas energías o glándulas. Es bastante importante.

3. Vaciar la Mente

Nada de pensamientos. Sacar los pensamientos

-Debe estar vacío para escuchar lo que alguien pueda decir (Guía, Picture, etc).

-Es imposible sentir la energía si piensas que quieres sentirla.



Coger la base de la cabeza con las manos haciendo la forma de un cuenco y con los dedos pulgares hacia fuera para que la energía bloqueada sea expulsada.

4. “Conectar el corazón a Tierra”

-Si tienes fuertes emociones que se repiten y se repiten este ejercicio puede ayudarte. Necesitas aterrizar en tu cuerpo y esta es una buena base para tener incluso más valor y volar mejor.



1º- masajear desde el trocante por el tensor de las fascias lata hasta los tobillos.

2º- con una mano, hacer, un triángulo sobre el trocante con los dedos, uno de ellos apuntando hacia la rodilla.

3º- con la otra mano hacer, un triángulo alrededor del tobillo, uno de los dedos apunta hacia arriba. Son dos triángulos invertidos.

4º- Hacerlo en ambas piernas.

5. Inflexibilidad, Control Es un trabajo sobre el control, sobre nuestra necesidad de mantenerlo todo bajo control, soltar la propia voluntad y fluir más en la entrega. Son en definitiva, los beneficios de este ejercicio.



1-una mano sujeta las corvas y con la otra mano alrededor de la rótula poner los 5 dedos. Así cambias lentamente la energía de la rodilla y eliminar la inflexión.

2-Si estas solo en consulta 1º coges una rodilla y haces la técnica y después en la otra rodilla.

3-Los dedos corazón se contraponen para conectar ambas rodillas.

6. Trabajo sobre el SNA

“Cuando decides cambiar tu vida y escuchar a tu corazón, el único modo de caminar es estar con actitud receptiva, las señales se suceden y te guían, muchas veces convirtiéndose en el único referente para dar el siguiente paso, para esta atención, para lanzarte por el camino que sin duda es la primera vez que recorres y para la espera hasta la próxima señal hemos de desarrollar la Templanza”



1ª.- conexión: 1º punto (parte inferior del omóplato). 2º punto: (L1 o L2) (uno de los dos) y cualquier lado que sea. 2ª.- conexión: Tocar el cóccix + el punto del otro omóplato parte inferior. 3ª.-conexión: Conectar los maléolos internos/externos con el dedo corazón y pulgar.

7. Conexión cuerpo-mente-espíritu

En posición de cúbito prono: con una mano, conectas con los dedos corazón y pulgar estos puntos C7 (Alma)+ D5 (corazón) + L1(cuerpo).

8. Ejercicio para fortalecer Los Pulmones

Recomendado para las personas que tienen problemas de no querer decir nada, personas que siguen muy bien las reglas y han aprendido a ser educados.



1. Hacer un triángulo en la tráquea (dedo pulgar) y los otros dos dedos en el 2 espacio intercostal.

2. Con 5 dedos juntos hacer conexión en el húmero (Pulmón 2). Y en ambos lados.

9. Ejercicio de conexión a Tierra.



Hacer 2 triángulos:

- El 1º se hace justo en la articulación de la rodilla. El dedo pulgar justo en el medio de las corvas de la rodilla y los otros dos dedos dirigidos hacia el lado medio del cuerpo.
- El 2º triángulo se hace justo en el talón.

PROTOCOLO DE EQUILIBRACIÓN 2.

“CAMBIANDO LA INFORMACIÓN DENTRO DE TU CAMPO ELECTROMAGNÉTICO”

POTENCIALES DE LUZ:

Cerebro Neocórtex

- Responsabilidad con mi Elección
- Poder creador
- Verdad expresada en coherencia

Cerebro Límbico

- Unidad de corazón
- Amor
- Verdad
- Gratitude
- Merecimiento

Cerebro Reptiliano

- Fuerza primigenia Presencia arraigada
- Voluntad

POTENCIAL 1: _____

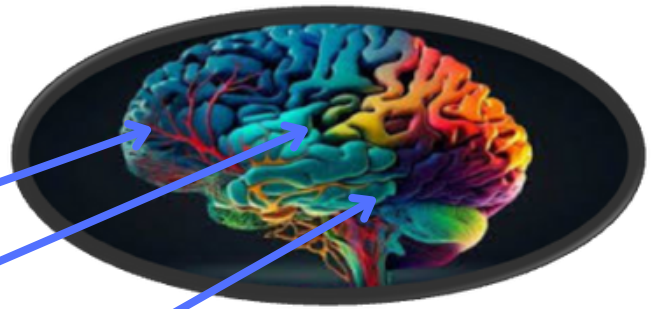
POTENCIAL 2: _____

POTENCIAL 3: _____

Esta equilibración se realiza al final de la 1º equilibración, llevándonos las palmas superpuestas al corazón y verbalizando en voz alta:

Yo superior, transmuta todas las memorias y todo aquello que este en mi ser que esté limitando el pleno fluir de mi potencial de luz de Abundancia de.....entre esta meta y yo, en la energía crística y cristalina de mi Alma. Activa mi ADN crístico original. Acepto y agradezco esta transformación. Gracias, Así es.

Ariadne Natalia



NOTAS BIBLIOGRÁFICAS:

- 1.- “Ternura y Agresividad, carácter, Gestalt, Bioenergética y eneagrama de Juan José Albert.
- 2.- “Comprendiendo el Eneagrama de Don Riso y Russ Hudson.
- 3.- “El eneagrama Biológico, las nueve personalidades y la enfermedad” de Manuele Baciarelli.
- 4.- Manual de Touch For Health 2 (Toque para la Salud). Método original de Dr. John Thie
- 5.- Formación en Sanación Lemuriana, Transfiguración del Alma en el cuerpo y terapia Regenerativa de músculos, órganos y articulaciones con Stanny Lasloot.
- 6.- Formación en el método de Freedom Healing con Silvina Páez.

Baños de Sonido: Un Viaje Interior a través de las Vibraciones

Por Leixuri Peinado



Palo de lluvia

Sumérgete en un mundo de sensaciones donde el sonido se convierte en medicina para el alma. Los baños de sonido, una práctica ancestral que ha renacido con fuerza en la actualidad, nos invitan a un viaje interior a través de las vibraciones. Al escuchar los armoniosos sonidos de instrumentos como gongs, cuencos tibetanos y carillones, experimentamos una profunda relajación que nos conecta con nuestra esencia más profunda.

Los Instrumentos y sus Propiedades Terapéuticas

Cada instrumento utilizado en los baños de sonido posee una vibración única que resuena en nuestro cuerpo y mente. El **gong**, con su sonido expansivo y resonante, limpia la energía estancada y nos conecta con la vastedad del universo. Los **cuencos tibetanos**, con sus suaves vibraciones, armonizan los chakras y alivian el estrés. Los **carillones**, con sus melodías celestiales, nos transportan a un estado de calma y serenidad. El **palo de lluvia**, con su sonido suave y envolvente, nos conecta con la naturaleza y calma la mente. Y el **tambor oceánico**, con su ritmo constante, induce un estado de trance ligero y fomenta la creatividad.

Beneficios para la Salud y el Bienestar

Los beneficios de los baños de sonido son múltiples y abarcan todos los niveles de nuestro ser. A nivel físico, ayudan a reducir el dolor crónico, mejorar la calidad del sueño y fortalecer el sistema inmunológico. A nivel emocional, promueven la calma, reducen la ansiedad y la depresión, y fomentan la resiliencia. A nivel mental, aumentan la concentración, la creatividad y la claridad mental. Y a nivel espiritual, facilitan la meditación, la conexión con la intuición y la expansión de la conciencia.



Carrillones o campanas de
la paz

La Ciencia detrás de los Sonidos

La ciencia ha comenzado a desvelar los mecanismos por los cuales el sonido influye en nuestro bienestar. Las vibraciones sonoras interactúan con nuestro cuerpo a nivel celular, produciendo cambios fisiológicos y neuroquímicos que favorecen la relajación y la sanación. Se ha demostrado que el sonido puede reducir la frecuencia cardíaca, disminuir la presión arterial y aumentar la producción de endorfinas, las hormonas del bienestar.

La Experiencia del Baño de Sonido

Un baño de sonido es una experiencia única y personalizada. Cada persona responde de manera diferente a las vibraciones, pero en general se experimenta una sensación de

profundo relajamiento, como si el cuerpo y la mente se fundieran en una sola unidad. Algunas personas describen sentir una sensación de vibración interna, mientras que otras experimentan visiones o emociones intensas.



Cuencos tibetanos

Contraindicaciones y Precauciones

Aunque los baños de sonido son generalmente seguros, existen algunas contraindicaciones. Personas con marcapasos, implantes metálicos o condiciones médicas graves como epilepsia deben consultar a su médico antes de participar. Además, es importante elegir un facilitador cualificado y un espacio seguro para la práctica.



Tambor oceánico

Conclusión

Los baños de sonido ofrecen una vía sencilla y accesible para mejorar nuestro bienestar físico, mental y emocional. Al sumergirnos en este mar de vibraciones, podemos encontrar un refugio del estrés y la agitación de la vida moderna y reconectar con nuestra esencia más profunda.



Leixuri Peinado Lozano

Apoyo Emocional con Kinesiología y cuentos

Por Leixuri Peinado



Introducción

Este taller tiene dos objetivos principales:

- Hacer una introducción al curso “Apoyo Emocional con kinesiología y cuentos”
- Presentar y enseñar el uso de las cartas de información diseñadas especialmente para el curso.

Las cartas se han creado como herramienta para facilitar el trabajo de los profesionales en sesiones de kinesiología u otras terapias y además de apoyo para todos aquellos que quieran profundizar en su mundo emocional. Brindan un recurso visual y textual que conecta profundamente con el inconsciente.

Las cartas de información están acompañadas de un texto breve y los colores han sido seleccionados cuidadosamente para resonar con el estado emocional de los niños, promoviendo un ambiente de confianza y apertura.

Al finalizar este taller seréis capaces de utilizar de manera fluida esta herramienta en vuestra práctica profesional, no sólo en las sesiones de “Apoyo Emocional con kinesiología y cuentos”, sino también en cualquier otra intervención de kinesiología.

Presentación personal

Soy Leixuri Peinado. No voy a extenderme mucho en esta presentación, ya que much@s de vosotr@s ya me conocéis. Llevo más de 14 años trabajando como kinesióloga, aprendiendo de los grandes referentes del sector. Mi formación incluye naturopatía, cuentoterapia, aromaterapia,

entre un largo etc... de otras terapias. Sin embargo, debo decir que no ha sido únicamente mi experiencia profesional la que me impulsó a crear el curso de “Apoyo Emocional con kinesiología y cuentos”. Ha sido mi experiencia personal como madre la que me ha hecho ver la necesidad de conectarse con los niños de otra forma y brindarles un apoyo emocional que hasta ahora no se les ha proporcionado adecuadamente.

La Gestión Emocional: una piedra angular del desarrollo infantil

La capacidad de reconocer, comprender y manejar las emociones es una habilidad fundamental que acompaña a los niños a lo largo de toda su vida. La gestión emocional no solo influye en las relaciones interpersonales y el bienestar emocional, sino que también tiene un impacto significativo en el desarrollo cognitivo y académico.

El Desarrollo Emocional a lo largo de la infancia

El desarrollo emocional es un proceso gradual y dinámico que se produce a lo largo de la infancia. Cada etapa evolutiva presenta sus propios desafíos y oportunidades en términos de regulación emocional:

- **Primera infancia:** los bebés y niños pequeños experimentan una amplia gama de emociones intensas y aprenden a expresarlas a través del llanto, la sonrisa y otros gestos. La figura del cuidador juega un papel fundamental en ayudar al niño a calmarse y comprender sus emociones.
- **Preescolar:** los niños en edad preescolar comienzan a desarrollar un vocabulario emocional más amplio y a comprender las emociones de los demás. Sin embargo, aún tienen dificultades para regular sus emociones y experimentan berrinches frecuentes.

- **Edad escolar:** a medida que los niños crecen, se espera que sean capaces de controlar sus emociones de manera más efectiva. Desarrollan estrategias para resolver conflictos y cooperar con otros. Por eso es tan importante enseñarles cómo hacerlo de forma sana y respetuosa.
- **Adolescencia:** la adolescencia es una etapa de grandes cambios hormonales y sociales, lo que puede llevar a una mayor volatilidad emocional. Los adolescentes necesitan aprender a manejar emociones intensas como la ira, la tristeza y la confusión. Es su momento de romper los patrones aprendidos, por eso es tan importante la vinculación anterior a esta etapa. Esto les permite que el proceso sea más suave y cómodo para ellos y su familia.

La importancia del Apego Seguro

El apego seguro es el vínculo emocional fuerte y duradero que se establece entre un niño y su cuidador principal. Es fundamental para el desarrollo emocional saludable. Los niños con un apego seguro aprenden a confiar en los demás, a regular sus emociones y a buscar apoyo cuando lo necesitan. Suelen:

- Tener una mayor autoestima: se sienten valorados y queridos.
- Ser más capaces de formar relaciones saludables: confían en los demás y establecen vínculos más fuertes.
- Ser más resilientes: están mejor preparados para afrontar el estrés y las adversidades.
- Saber poner límites de forma ecológica para ellos y su entorno.

La importancia de acompañar las Emociones en la infancia y el adulto consciente

Es esencial acompañar a los niños en el manejo de sus emociones y brindarles las herramientas que, en su vida adulta, les permitirán gestionar sus procesos emocionales de manera saludable.

Aunque las emociones no se pueden "educar" en el sentido tradicional, los niños pueden aprender a manejarlas con las herramientas adecuadas. El papel del adulto es aprender a acompañar estas emociones, a pesar de lo incómodo que pueda resultar ver a un niño sufriendo o tener una pataleta. En el curso **“Apoyo Emocional con kinesiología y cuentos”** aprendemos a proporcionar ese acompañamiento, a convertirnos en adultos conscientes.

Un **Adulto Consciente** es un adulto que:

- Vive todas las emociones de forma natural.
- Reconoce y aprende de sus errores.
- Fomenta emociones agradables.



El adulto consciente es un buen modelo a seguir para los niños, ya que los pequeños aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice. Ser un adulto consciente mejora la comunicación con los niños, reduce el estrés en la educación, aumenta las muestras afectivas, previene conductas disruptivas, elimina la agresividad física y verbal, y fomenta la cooperación. Este enfoque destaca la importancia de que los adultos comiencen un camino de transformación y autodescubrimiento para estar en sintonía con sus propias emociones y poder guiar a los niños de manera efectiva.

El rol del kinesiólogo en el acompañamiento emocional de niños: un enfoque holístico

Como kinesiólogos, vamos a tener una perspectiva integrativa de cuerpo, mente y emoción. Desempeñamos un papel fundamental en el desarrollo emocional de los niños. Nuestro rol se extiende desde el modelo educativo, que sabemos que tiene la kinesilogía, al acompañamiento y la colaboración con las familias y otros profesionales.

Un enfoque holístico centrado en el niño

Ofrecemos una visión integral del niño, reconociendo que cada aspecto de su ser está interconectado. Cuando trabajamos con los niños:

- Consideramos al niño como un todo: no nos limitamos a tratar los síntomas, sino que buscamos las causas profundas de los desequilibrios emocionales (en muchas ocasiones tienen que ver con sus padres).
- Utilizamos técnicas suaves y respetuosas: como sabemos, las técnicas que utilizamos son generalmente no invasivas y pueden adaptarse a las necesidades de cada niño. Buscaremos lo mejor para ellos y la mejor forma de explicárselo, para que les resulte divertido y fácil.
- Promovemos la autonomía: enseñaremos a los niños herramientas para gestionar sus propias emociones, fomentando así su independencia.
- Creamos un espacio seguro: crearemos un ambiente de confianza y respeto permitiendo a los niños expresar sus emociones libremente sin sentirse juzgados en ningún momento. Aquí la escucha activa es, si cabe, aún más importante que en el adulto.

Recursos específicos del kinesiólogo

- Identificar y liberarlos bloqueos energéticos generados por emociones reprimidas o traumas.

- Enseñar herramientas de autorregulación como la respiración profunda, la visualización y la relajación muscular progresiva. Estas herramientas les permiten desarrollar una mayor conciencia de su cuerpo y sus emociones, y responder de manera más adaptativa a situaciones estresantes.
- Fomentar la comunicación emocional: ayudaremos a los niños a identificar y expresar sus emociones de manera saludable. A través de actividades lúdicas y conversaciones abiertas, los niños aprenden a comunicar sus necesidades y sentimientos.
- Colaborar con otros profesionales: podemos colaborar con otros profesionales de la salud, como psicólogos, terapeutas ocupacionales y pediatras, para ofrecer un abordaje integral del bienestar del niño.

El kinesiólogo como acompañante de los padres

El rol del kinesiólogo va más allá de la terapia individual. Los kinesiólogos debemos transmitir conocimientos a los padres sobre el desarrollo emocional infantil y las herramientas para apoyar a sus hijos. Además de ofrecer un espacio de acompañamiento para que los padres puedan expresar sus preocupaciones y dudas. Así podrán encontrar estrategias para mejorar la comunicación y la relación con sus hijos.

Beneficios del curso “Apoyo Emocional con kinesilogía y cuentos” y de las sesiones para niños y padres

- Mayor bienestar emocional: los niños experimentan una reducción de síntomas como ansiedad, ira y tristeza.
- Mejora de las relaciones: se fortalecen los vínculos afectivos entre padres e hijos.
- Desarrollo de habilidades sociales: los niños aprenden a relacionarse de manera más asertiva y empática con los demás.
- Aumento de la autoestima: los niños se sienten más seguros y confiados en sí mismos.

- Empoderamiento de los padres: los padres adquieren herramientas para apoyar el desarrollo emocional de sus hijos.
- Aumento del vocabulario emocional.



En resumen, la kinesiología puede jugar un papel crucial en el acompañamiento emocional de los niños. A través de un enfoque holístico y técnicas específicas, ayuda a los niños a desarrollar habilidades de gestión emocional, a los padres a comprender mejor a sus hijos y a ambos a construir relaciones más saludables y satisfactorias.

Claves para realizar sesiones de kinesiología a niños

- Sesiones cortas: los niños tienen una capacidad de atención limitada, especialmente en actividades que no les resultan interesantes. Es crucial que las sesiones sean breves para mantener su interés y efectividad.
- Crear un clima de confianza: es fundamental que los niños sientan que sus palabras y emociones son valoradas. Un ambiente de confianza les permitirá abrirse y participar activamente en la sesión.
- Actividades divertidas: las sesiones deben ser atractivas para los niños. Incorporar elementos lúdicos facilitará su participación y contribuirá a que se sientan cómodos.

- Sesiones activas: los niños tienen mucha energía y es difícil que permanezcan quietos durante mucho tiempo. Permitirles moverse y respetar su necesidad de actividad no solo les ayudará a concentrarse, sino que también proporcionará información valiosa al observador.
- Uso de materiales conectivos: los materiales utilizados, como las cartas de información y los cuentos, conectan rápidamente con la creatividad de los niños. Estas imágenes, junto con los cuentos cuidadosamente elegidos, emplean un lenguaje accesible y comprensible para ellos que les hace identificarse con los personajes y empatizar con lo que les está ocurriendo.

La importancia de las Cartas de Información en el acompañamiento emocional

En el mundo de la kinesiología y las terapias alternativas, la conexión emocional es clave, especialmente cuando se trabaja con niños. Los niños tienen una sensibilidad especial para percibir y responder a los estímulos visuales y emocionales. Es aquí donde las cartas de información, diseñadas específicamente para este curso, juegan un papel fundamental.

¿Por qué son necesarias estas cartas?

Estas cartas no son simples herramientas, son el puente que facilita la comunicación emocional entre el terapeuta y el niño.

Las imágenes cuidadosamente ilustradas no solo captan la atención, sino que también se sintonizan con las emociones del niño a través de la vibración de los colores. Cada color tiene su propia frecuencia y afecta de manera distinta a las emociones, un aspecto que los niños perciben de manera casi instantánea y natural. Esta sensibilidad a los colores ya las imágenes permite que los niños conecten con su estado emocional inconsciente, tomen conciencia de lo que le está sucediendo y puedan expresar cómo se sienten. Esto hace las sesiones más profundas y eficaces.

El diseño

Cada carta ha sido diseñada con un propósito específico en mente. No se trata solo de la elección de colores, sino también de cómo éstos interactúan con el subconsciente del niño, facilitando una conexión emocional genuina. Este diseño consciente convierte a las cartas en un recurso práctico tanto para profesionales como para padres, proporcionando una herramienta efectiva para abordar las emociones de los niños (y no tan niños) desde un enfoque integral y sensible. Con ellas, se facilita la comprensión de las emociones, permitiendo un acompañamiento más empático y respetuoso en el proceso de desarrollo emocional de cada niño. Estas cartas no solo ayudan a identificar y expresar emociones, sino que también fomentan un ambiente de confianza y apertura, esencial para el crecimiento emocional.



Las cartas se complementan a la perfección con el uso de cuentos.

El uso de cuentos en el curso “Apoyo emocional con kinesiología y cuentos” es fundamental. Son una herramienta poderosa para facilitar la conexión emocional con los niños.

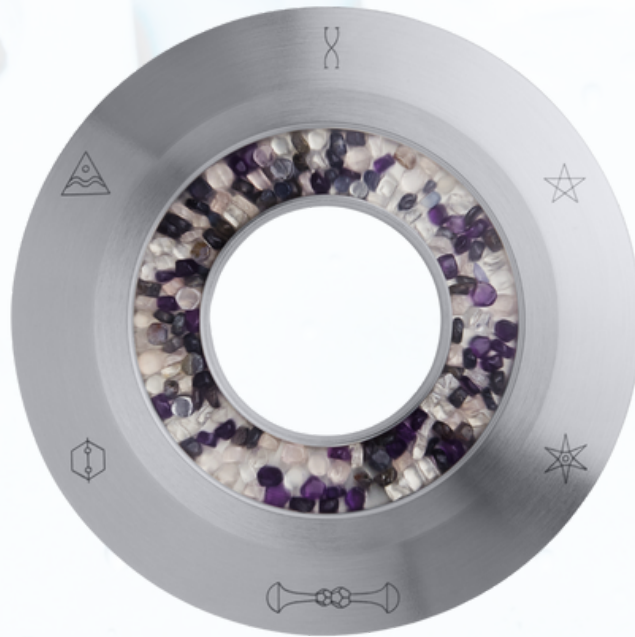
Los cuentos hablan un lenguaje que los niños entienden de manera natural, ya que utilizan imágenes, colores y personajes con los que pueden identificarse fácilmente. Esto no solo ayuda a los niños a comprender mejor sus emociones, sino que también les permite ver representadas soluciones a sus conflictos emocionales de manera simbólica y accesible.

Además, los cuentos estimulan la imaginación, el pensamiento crítico y la empatía, ya que permiten a los niños ponerse en el lugar de los personajes y vivir sus experiencias de manera indirecta. Cuando un cuento está bien escogido, puede ayudar a los niños a procesar sus emociones, como el miedo, la tristeza o la ira, de una forma saludable y creativa, ofreciéndoles modelos de resolución de problemas emocionales.

Es importante saber que no todos los cuentos sirven para acompañar las emociones. Es deber del adulto saber cuáles son los más adecuados y seleccionarlos cuidadosamente para ser conscientes de qué mensaje es el que está transmitiendo. En el curso ofrecemos un detallado catálogo de cuentos adecuados para este fin.

Leixuri Peinado

CONECTANDO CONCIENCIAS CONECTANDO DIMENSIONES



emo®
E S E N C I A L

Un Armonizador energético que:

- Activa el agua.
- Energetiza los alimentos.
- Armoniza y equilibra los chackras.
- Protege de radiaciones electromagnéticas nocivas.

En el Esencial Emo el conjunto de los símbolos, los cuarzos y las proporciones sagradas son un emisor de vibración, especialmente diseñado para ser proyectado sobre el agua, los chakras, los alimentos y el espacio próximo a él.

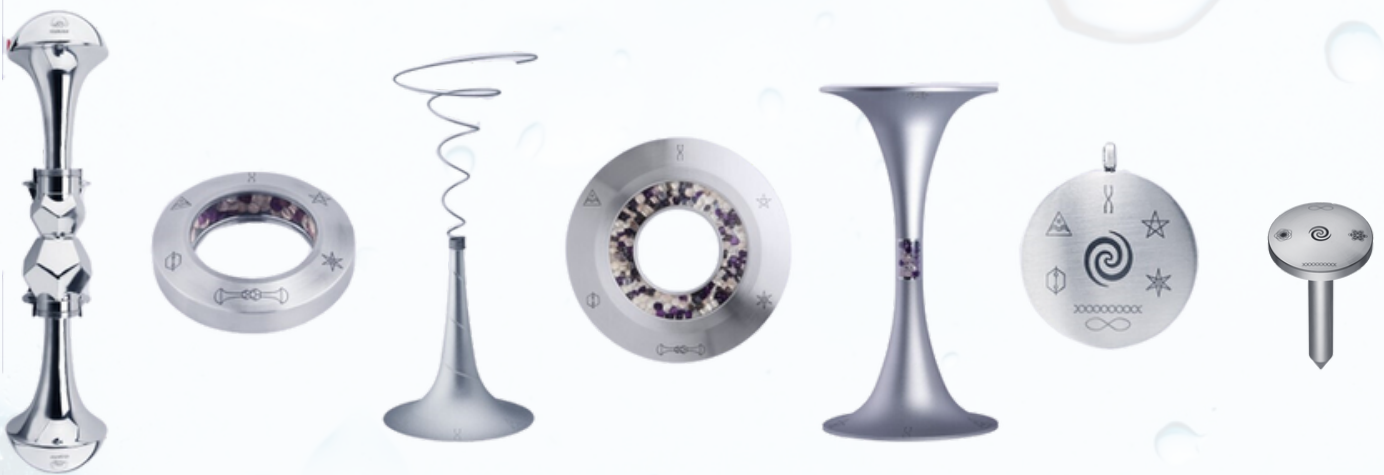
El campo de actuación del Esencial Emo tiene forma ovalada, de dos metros de radio en horizontal y cuatro en vertical.



www.nayadel.com



CONECTANDO CONCIENCIAS CONECTANDO DIMENSIONES



La **Energía** cuando se mueve linealmente pierde polaridad y se dispersa.

La Geometría Sagrada alberga **corrientes estables** de Energía

El **Agua**, el **Espacio** y el **Campo Energético** de las personas mantienen su vitalidad óptima en la medida en que su **Estructura** se Organiza siguiendo esas Normas de la Creación.

Las **Tecnologías Vivas de Nayadel** son una síntesis de estos principios.

www.nayadel.com

GRATIS

Kit de prueba con muestras de
todos los productos de Pharma Nord



El kit de prueba está actualizado con todos los productos más recientes, que Pharma Nord ha producido en el último año.

El kit de prueba tiene una vida útil de dos años.

Después de expirar, puede renovar el kit de prueba de forma gratuita.

Pida su kit de prueba en www.pharmanord.es/kitprueba

Envío gratuito



Uso exclusivo profesional

Bioenergética aplicada a la salud cardiovascular



Biodisponibilidad • Alta calidad
• Efectos documentados científicamente

Bioenergética aplicada a la salud cardiovascular

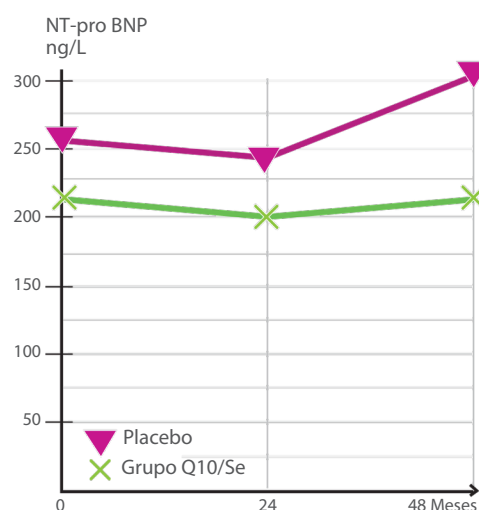
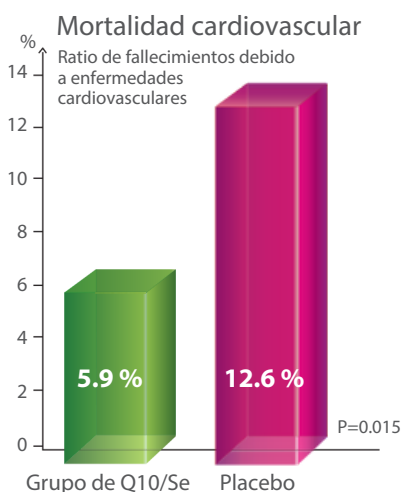
ActiveComplex® Q10 Gold 100 mg

Q10, la coenzima bioenergética vital. Coenzima clave para la obtención de energía en la mitocondria que se realiza a través de varios sistemas complejos enzimáticos. Es un componente de la cadena de transporte de los electrones y participa en la respiración celular aeróbica, generando energía en forma de ATP. Un 95 % de la energía del cuerpo humano se genera de esta forma.

Mortalidad cardiovascular reducida en un 50 %

Un estudio científico bien controlado de Suecia demuestra que la toma prolongada de un complemento de ActiveComplex Q10 Gold (2 cápsulas al día) y selenio reduce en aproximadamente un 50% el riesgo de morir a causa de una enfermedad cardiovascular entre las personas mayores.

Ref. 1



Mejora de la insuficiencia cardíaca

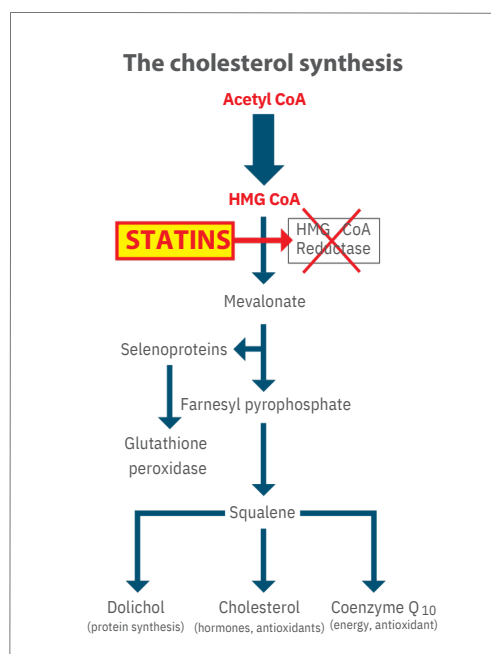
Estudios han demostrado que cuando los pacientes con insuficiencia cardíaca toman Q10 como parte de su tratamiento, tienen mejor calidad de vida en forma de más resistencia, menos fatiga y, en general, mejor bienestar.

Ref. 2

Beneficia a las personas que usan estatinas como complementación terapéutica

Las personas que toman un complemento diario de Q10 junto con su medicamento de estatinas pueden contrarrestar el riesgo de padecer sus efectos secundarios. El estudio demostró que los pacientes que complementaban su medicación con Q10 tenían una reducción del dolor muscular del 40 % y tenían muchas menos molestias por los efectos secundarios.

Ref. 3



ActiveComplex® Q10 Gold

Composición

	Por dosis diaria/1 cápsula	CDR*
Coenzima Q10 (ubiquinona)	100 mg	**
Vitamina C	30 mg	31 %

* Cantidad Diaria Recomendada (CDR)

** Cantidad Diaria Recomendada no establecida

CDR=Cantidad diaria recomendada

Modo de empleo

1 cápsula al día, salvo indicación contraria.

No exceda la cantidad diaria recomendada.

Las cápsulas deben tomarse enteras, preferentemente junto con o tras una comida.

Un estilo de vida sano y una alimentación variada es importante para mantener una buena salud.

Ingredientes

Coenzima Q10 (ubiquinona), ácido ascórbico.

Excipientes:

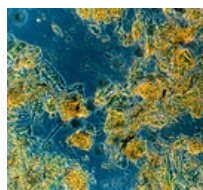
Aceite vegetal, gelatina, glicerol, caramelo amónico, agua purificada, dióxido de titanio.

Conservación

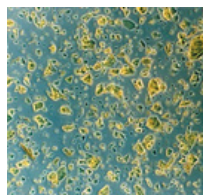
A temperatura ambiente, en un lugar seco y resguardar de la luz directa.

Mantener fuera del alcance de los niños.

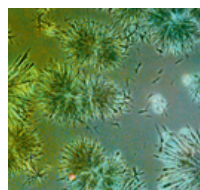
Absorción superior a temperatura corporal



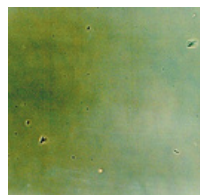
Una de las principales razones de la biodisponibilidad superior de ActiveComplex Q10 es el exclusivo proceso que se utiliza para disolver la Q10 en aceite. La Q10 no procesada está en forma de cristales que impide una absorción eficaz.



Un preparado de calidad inferior es más como una mezcla de cristales de Q10 y aceite, lo cual proporciona una baja biodisponibilidad de la Q10 activa.



ActiveComplex Q10 se prepara a través de un proceso de calentamiento especial patentado que transforma la estructura molecular de la Q10 de cristales gruesos a unas formas parecidas a los "copos de nieve".



A temperatura corporal, la Q10 en forma de "copos de nieve" se disuelve, creando así una solución homogénea que se absorbe fácilmente por el organismo.

Complemento alimenticio de alta calidad farmacéutica

Referencias

1) Alehagen, U. et al. Cardiovascular mortality and BN-terminal-proBNP reduced after combined selenium and coenzyme Q10 supplementation. Int J Cardiol. 2012.

2) Mortensen S Aa. Q-Symbio Study Status – Preliminary results. Research paper. 7th International Q10 Congress, Seville Nov. 2012

3) Caso G, et al Effect of coenzyme q10 on myopathic symptoms in patients treated with statins.; Am J Cardiol. 2007;99(10):1409-12. E

4) Al-Bazi MM et al. Reduced coenzyme Q10 in female smokers and its association with lipid profile in a young healthy adult population. Arch Med Sci 2011;7;6:948-54.

ActiveComplex Q10 ha sido empleada en más de 80 ensayos clínicos publicados con una amplia documentación científica, por favor solicite las referencias que desea a Pharma Nord.



**ActiveComplex® Serie
Pharma Nord**

Tel. 902 103 934 - www.pharmanord.es



LA VITAMINA D LA VIDA



DECLARACIÓN DE CONSENSO SOBRE LA EVALUACIÓN DEL ESTADO DE LA VITAMINA D Y SU SUPLEMENTACIÓN: POR QUÉ, CUÁNDO Y CÓMO

La VI Conferencia Internacional “Controversias en Vitamina D” se celebró en Florencia (Italia), en septiembre de 2022. El objetivo de esta conferencia, con la participación de expertos internacionales, fue revisar y discutir temas controvertidos sobre la vitamina D como el metabolismo, posibles nuevas acciones, niveles óptimos y suplementación con vitamina D entre otros. Antes del evento, los participantes revisaron los estudios disponibles sobre el tema asignado y presentaron sus hallazgos en la conferencia y posteriormente se realizaron sesiones abiertas que permitieron un debate completo. Este artículo resume los hallazgos sobre los “por qué, cuándo y cómo” de estos temas.

METABOLISMO Y MECANISMO DE ACCIÓN DE LA VITAMINA D

Metabolismo

La vitamina D₃ se produce en la piel a partir del 7-dehidrocolesterol (7-DHC), tanto la vitamina D₂ (ergocalciferol) como la vitamina D₃ (colecalfiferol) pueden estar presentes en la dieta. La vitamina D₂ y la vitamina D₃ se hidroxilan primero en el hígado (y otros tejidos) a 25-hidroxivitamina D (25(OH)D) y luego en el riñón (y otros tejidos) a 1,25 dihidroxivitamina D (1,25(OH)2D).

Es altamente lipofílica y está unida a transportadores proteicos que ayudan a mantener niveles séricos estables. La vida media del 25(OH)D sérico es de 2 a 3 semanas, y la del 1,25(OH)2D, más soluble en agua, es de aproximadamente 5 a 8 horas. La mayor parte del 25(OH)D circulante, incluidos sus metabolitos, está unido fuertemente a la proteína transportadora de vitamina D (DBP) y más débilmente a la albúmina.

25-Hidroxilasas

El hígado es la principal fuente de producción de 25(OH)D a partir de la vitamina D. Sin embargo, numerosas enzimas tanto en las mitocondrias como en los microsomas tienen actividad 25-hidroxilasa. Los estudios iniciales sugirieron que la CYP27A1, una enzima mitocondrial con una homología sustancial con CYP27B1 y CYP24A1 (las 1 α y 24-hidroxilasas, respectivamente), era la principal 25-hidroxilasa. Sin embargo, los pacientes con mutaciones inactivadoras en esta enzima desarrollan xantomatosis cerebrotendinosa con metabolismo anormal de la bilis y el colesterol, pero no raquitismo. Los datos actuales respaldan que **la CYP2R1 es la principal 25-hidroxilasa**, al menos en el hígado (y los testículos), donde reside en el compartimento microsomal. Hasta ahora se han descrito cinco mutaciones funcionales en la CYP2R1. Aunque estas mutaciones dan lugar a poca o ninguna actividad de 25-hidroxilasa in vitro, los individuos mantienen niveles normales o incluso altos de 1,25(OH)2D y, en algunos casos, responden tanto a la vitamina D como a la 1 α (OH)D con aumentos adicionales de 1,25(OH)2D. Durante la infancia, estos individuos desarrollan raquitismo nutricional clásico que responde a dosis altas de vitamina D o pequeñas dosis de 25(OH)D. A medida que son adultos, tienden a perder la necesidad de tomar suplementos de vitamina D. Estos datos sugieren que, la CYP2R1 podría no ser la única enzima con actividad 25-hidroxilasa. Las dietas ricas en grasa, el exceso de peso y la obesidad, disminuyen la expresión de la CYP2R1.

CYP27B1:25-(OH) D-1 α -hidroxilasa

A diferencia de las 25-hidroxilasas, solo existe una única 25(OH) D-1 α -hidroxilasa, la CYP27B1. Esta enzima se encuentra en la mitocondria junto con la CYP24A1. El riñón es la principal fuente de 1,25(OH)2D circulante, pero muchos tejidos, incluida la epidermis y otros tejidos epiteliales, los huesos, la placenta y las células del sistema inmunitario, también expresan CYP27B1. El producto, 1,25(OH)2D, probablemente tiene acciones paracrinas o autocrinas. La regulación de la CYP27B1 en estos sitios extracelulares difiere de la del riñón. En el riñón, la CYP27B1

está regulada principalmente por la hormona paratiroidea (PTH) y el factor de crecimiento similar a la insulina-1, que lo estimulan, así como por el factor de crecimiento de fibroblastos 23 (FGF23) y el propio 1,25(OH)2D, que lo inhiben. En las células de los tejidos no renales, como los queratinocitos y los macrófagos, las citocinas, como el interferón gamma (IFN- γ), el factor de crecimiento tumoral alfa (TNF α) y el factor de crecimiento transformante beta1 (TGF β 1), son los principales inductores de la CYP27B1. Por lo tanto, la inducción de CYP27B1 en estos tejidos extrarrenales es por citocinas, y la incapacidad de la CYP27B1 en estos tejidos para responder a los niveles circulantes aumentados de 1,25(OH)2D y calcio explica la hipercalcemia que a menudo se encuentra en enfermedades granulomatosas, como la sarcoidosis y los linfomas. Las mutaciones en CYP27B1 causan una enfermedad conocida como raquitismo por pseudodeficiencia de vitamina D o raquitismo dependiente de vitamina D tipo 1A.

CYP24A1 y CYP3A4: las 25-(OH) D-24(23) hidroxilasas

Estas son las enzimas catabólicas del metabolismo de la vitamina D, cuyos sustratos son tanto 25(OH)D como 1,25(OH)2D. La CYP24A1 es la 24-hidroxilasa dominante en la mayoría de los tejidos, pero es probable que la CYP3A4 desempeñe un papel en el hígado y el intestino, donde se expresa en gran medida. Se ha informado que la 5 α -dihidrotestosterona, a través del receptor de la progesterona, estimula la CYP24A1. Aunque inicialmente se identificó en niños, informes de casos más recientes indican que el diagnóstico puede no realizarse hasta la edad adulta, generalmente después de una condición de mayor producción de 1,25(OH)2D como el embarazo. Estos adultos generalmente presentan nefrolitiasis y/o nefrocalcinosis de aparición temprana.

Es importante destacar que recientemente se ha vinculado las mutaciones de la CYP3A4 o **el exceso de actividad de la CYP3A4 inducido por fármacos con la deficiencia de vitamina D y el raquitismo tipo 3 dependiente de la vitamina D, y los individuos afectados demuestran una inactivación muy acelerada de los metabolitos**

de la vitamina D. Esto representa un nuevo mecanismo para la deficiencia de vitamina D.

MECANISMO DE ACCIÓN

El VDR es fundamental para la mayoría de las acciones de la vitamina D, siendo el 1,25(OH)2D su ligando principal. El VDR es un factor de transcripción que se encuentra en casi todas las células y se han identificado 11.031 genes diana, de los cuales el 43% estaban relacionados con el metabolismo, el 19% con la morfología celular y tisular, el 10% con la unión y adhesión celular, el 10% con la diferenciación y el desarrollo, el 9% con la angiogénesis y el 5% con la transición epitelial a mesenquimal. No es sorprendente que la vitamina D afecte a muchos procesos celulares a través del VDR, siendo uno de los más importantes la regulación de la absorción intestinal de calcio.

Aunque la mayoría de las acciones del VDR implican su papel como factor de transcripción dentro del núcleo, también se ha demostrado que el VDR tiene acciones no genómicas a través de su ubicación en la membrana plasmática y quizás incluso en las mitocondrias.

DETECCIÓN Y ANÁLISIS DEL ESTADO DE LA VITAMINA D

EVALUACIÓN DEL ESTADO DE LA VITAMINA D

Hasta la fecha, el 25(OH)D sérico total, la suma de 25(OH)D3 y 25(OH)D2, es el biomarcador aceptado del estado de la vitamina D. Los estudios observacionales han indicado los efectos beneficiosos de un estado óptimo de vitamina D sobre diversos resultados no directamente asociados con los tejidos diana clásicos de la hormona: los denominados **efectos pleiotrópicos**. Con base en estos estudios, en su mayoría utilizando mediciones de radioinmunoensayo tradicionales, las pautas de vitamina D emitidas por las principales organizaciones en todo el mundo recomiendan que los niveles óptimos de 25(OH)D estén en el rango de 50 a 75 nmol/L (20-30 ng/mL). Sin embargo, los niveles óptimos aún se debaten por varias razones. La falta de estandarización de los ensayos contribuye al problema y se deben implementar iniciativas para superarlo.

Las diferencias en los niveles séricos óptimos sugeridos de 25(OH)D dependen de varios factores. Es fundamental aclarar qué se entiende por **nivel óptimo** de 25(OH)D, es decir, **para quién y para qué**, ya que es fundamental considerar **el perfil clínico de los pacientes y los resultados de interés**.

Los niveles de 25(OH)D en la población general varían considerablemente dependiendo de varios factores, entre ellos la estación, la latitud, factores culturales que conducen a una menor exposición a la luz UVB, la pigmentación de la piel, el índice de masa corporal (IMC), el sexo, la edad, el nivel de ejercicio físico y la fortificación de los alimentos con vitamina D o el uso de suplementos de vitamina D, incluso entre sociedades occidentales comparables. Además, los factores genéticos como los polimorfismos genéticos pueden tener efectos importantes en el 25(OH)D sérico según estudios en gemelos e informes de aleatorización mendeliana.

Al considerar cuándo realizar una prueba para detectar la deficiencia de vitamina D, es bien sabido que los niveles séricos de 25(OH)D varían según la estación. Esto no es sorprendente, dado que la mayor parte de la vitamina D se genera en la piel después de la exposición a los rayos UVB y hay poca vitamina D disponible en la dieta promedio no fortificada. Dada una caída observada en los niveles de 25(OH)D entre estaciones, puede ser necesario un objetivo más alto(75 nmol/L) al final del verano para permitir la caída anticipada de 10 a 25 nmol/L durante los meses de invierno. Por ejemplo, en un país soleado, como Australia, la prevalencia de deficiencia de vitamina D (<50 nmol/L) es tan alta como 36% durante el invierno y tan baja como 14% en verano. En el Líbano, otro país soleado, los niveles séricos medios de 25(OH)D fueron entre 12 y 15 nmol/L más altos en verano y otoño en comparación con el invierno. En este sentido, la medición de los niveles séricos de 25(OH)D al

Tabla 1. Poblaciones en riesgo de deficiencia de vitamina D según abordaje clínico

Personas mayores
Personas confinadas en sus casas
• Personas discapacitadas
• Personas institucionalizadas
Personas que trabajan muchas horas en espacios interiores
• Trabajadores de oficina
• Trabajadores de fábrica o almacén.
• Taxistas
• Trabajadores nocturnos
Personas de piel oscura
Bajos niveles de actividad física
Personas con una enfermedad debilitante/crónica
• Diabetes
• Enfermedad renal crónica
• Síndromes de malabsorción gastrointestinal
• Trastornos paratiroides
• Enfermedades del hígado
Obesidad, en particular en aquellas personas con los niveles más altos de circunferencia de cintura
Pacientes después de cirugía bariátrica
Personas que toman medicamentos que aumentan el catabolismo de la vitamina D:
• Fenobarbital
• Carbamazepina
• Dexametasona
• Rifampicina
• Nifedipina
• Espironolactona
• Ritonavir
• Acetato de ciproterona
Bebés de madres con deficiencia de vitamina D

final del invierno o a principios de la primavera aumentaría la detección de niveles bajos de 25(OH)D en la población general.

De todos modos, en poblaciones con una baja prevalencia de deficiencia de vitamina D, la detección en la población general no es rentable y la decisión de evaluar a un individuo debe

tomarse utilizando un enfoque de estratificación del riesgo de tener deficiencia de vitamina D. La detección prioritaria de los grupos de alto riesgo (personas mayores, problemas hepáticos, paratiroides, obesidad, osteopenia...) podría ser útil (ver tabla 1), dados los efectos potencialmente adversos de la deficiencia de vitamina D sobre la salud ósea y general, en particular cuando los niveles séricos de 25(OH)D son inferiores a 30 nmol/L (<12 ng/mL). También se han desarrollado modelos de árboles de regresión potenciados a partir de datos de RCT para predecir la concentración sérica de 25(OH)D. Se han identificado varias variables predictoras de una concentración sérica desestacionalizada de 25(OH)D inferior a 50 nmol/L a partir de conjuntos de datos de entrenamiento y validación en el ensayo D-Health. Los dos predictores más fuertes fueron la radiación UV ambiental y la ingesta total de vitamina D. Otros predictores importantes de una deficiencia leve de vitamina D fueron el tiempo pasado al aire libre, el consumo de alcohol, el IMC, las medidas de calidad de vida y la actividad física. Por lo tanto, la falta de radiación UVB ambiental y la falta de fortificación de los alimentos con vitamina D o del uso de suplementos de vitamina D probablemente darán como resultado un estado deficiente de vitamina D, en particular en individuos en los que también están presentes otros factores de riesgo.

Métodos: ensayos, umbrales y estandarización

La exactitud y precisión de las mediciones de vitamina D son cruciales para utilizar adecuadamente los valores obtenidos en los fluidos biológicos. Las mediciones se pueden obtener mediante métodos basados en **anticuerpos** (quimioluminiscentes o inmunoenzimáticos) o mediante **cromatografía líquida-espectrometría de masas**

(LC-MS o LC-MS/MS), siendo este último el que proporciona **resultados más consistentes y precisos**.

Se debe preferir la unidad mol/L como unidad estándar del SI. Alternativamente, se deben informar tanto mol/L como ng/mL.

Evaluación de otras formas de vitamina D y metabolitos principales

La evaluación del estado de vitamina D se basa en la medición del nivel sérico de 25(OH)D. Sin embargo, otras formas de vitamina D, como la 25(OH)D libre, la 25(OH)D biodisponible, la DBP o los niveles de 1,25(OH)2D, podrían usarse como biomarcadores de la reposición de vitamina D, definida por el efecto sobre los resultados clásicos y no clásicos de vitamina D. En cuanto a las mediciones de 25(OH)D, estas pruebas también necesitarían estandarizarse para garantizar la precisión y la replicabilidad.

Se estima que aproximadamente entre el 85% y el 90% del 25(OH)D circulante está unido a la DBP y entre el 10% y el 15% a la albúmina. Por lo tanto, se estima que los niveles de 25(OH)D libre son inferiores al 1% del total y pueden variar según los polimorfismos de DBP y albúmina y la afinidad de unión. La concentración libre y no la total de 25(OH)D en los cultivos celulares afecta la respuesta biológica. Si bien esto es más difícil de evaluar in vivo, algunos tejidos con el complejo megalina/cubilina, como el riñón y la glándula paratiroides, pueden absorber los metabolitos de vitamina D unidos a la DBP.

La medición de 1,25(OH)2D puede contribuir al diagnóstico de afecciones con niveles bajos de calcitriol, como la deficiencia de 1 α -hidroxilasa, o aquellas asociadas con niveles altos de 1,25(OH)2D, como el raquitismo hereditario resistente a la vitamina D, las afecciones granulomatosas (sarcoidosis y tuberculosis) y los síndromes hipofosfatémicos. La evidencia disponible hasta la fecha es bastante limitada para determinar si la 25(OH)D o la 1,25(OH)2D libre o biodisponible es el mejor biomarcador de la disponibilidad de 25(OH)D en los tejidos locales y de su efecto sobre los órganos diana en situaciones especiales. Las concentraciones séricas extremadamente bajas de 25(OH)D y

1,25(OH)₂D encontradas en ratones y humanos con ausencia genética de DBP sin implicaciones en la homeostasis del calcio son el mejor argumento a favor de la hipótesis de la “vitamina D” libre.

Un análisis exhaustivo puede analizar 8 metabolitos simultáneamente (colecalfiferol, 25(OH)D, 3-epi-25(OH)D, 24,25(OH)₂D, 25,26(OH)₂D, 1,25(OH)₂D, 1,24,25(OH)₃D y 25(OH)D-26,23-lactona) mediante el uso juicioso de los pasos de extracción líquido-líquido e inmunoextracción. Además de situaciones clínicas específicas, algunos informes previos también han destacado un papel potencial de los metabolitos de la vitamina D, en particular de la relación 24,25 a 25(OH)D, en la predicción mejor del riesgo de fractura en comparación con los niveles de solo 25(OH)D.

RESULTADOS CLÍNICOS DE LA DEFICIENCIA DE VITAMINA D

La deficiencia de vitamina D conduce a una disminución en la absorción intestinal de calcio y fósforo. Otras anomalías bioquímicas, como hipocalcemia, hipofosfatemia y un aumento de la fosfatasa alcalina, se hacen evidentes cuando las concentraciones séricas de 25(OH)D son inferiores a 25 nmol/L. En las formas más leves de deficiencia de vitamina D, la menor concentración de calcio provoca hiperparatiroidismo secundario, que aumenta la conversión de 25(OH)D en 1,25(OH)₂D, aumentando la absorción de calcio y corrigiendo el calcio sérico. El hiperparatiroidismo secundario provoca un aumento del recambio óseo, con una resorción ósea relativamente mayor en los sitios corticales. Una deficiencia prolongada y más grave de vitamina D provoca una disminución de la mineralización del tejido osteoide recién formado.

EFFECTOS EN LA SALUD ÓSEA

En un metaanálisis reciente de ECA sobre la vitamina D, los únicos hallazgos significativos consistentes fueron para el calcio y la vitamina D, y no para la vitamina D sola, en la reducción del riesgo de fracturas de cadera en un 16% a un

39%, en 8 de 13 metaanálisis, y de cualquier fractura, en un 5% a un 26%, en 8 de 14 metaanálisis.

En los niños, la falta de calcio y fósforo provoca la expansión de las placas de crecimiento epifisarias debido a la disminución de la apoptosis de los condrocitos hipertróficos, visible clínicamente como engrosamiento cerca de las articulaciones y radiológicamente como ensanchamiento de las placas de crecimiento. El hueso más débil produce deformidades típicas, como rodillas valgus y piernas arqueadas. La aparición del raquitismo se limita principalmente a Oriente Medio y algunos países de Asia, como Mongolia y partes de China e India, aunque también se observa en inmigrantes y refugiados en otros países.

EFFECTOS EXTRAESQUELÉTICOS

Existen numerosos datos preclínicos sobre los efectos extraesqueléticos del sistema endocrino de la vitamina D, incluida la regulación genética, la función celular y estudios en animales in vivo. De hecho, aproximadamente el 3% del genoma de los mamíferos está bajo algún control de la vitamina D, y la mayoría de las células expresan VDR o pueden sintetizar localmente la hormona activa 1,25(OH)₂D. Los datos observacionales coinciden en gran medida con estos datos, ya que un estado deficiente de vitamina D está asociado con muchas enfermedades humanas. Para completar los datos observacionales, recientemente se han llevado a cabo muchos ensayos a gran escala que evaluaron los efectos de la suplementación con vitamina D en varios resultados de salud extraesqueléticos, incluidos los grandes estudios VITAL (EE. UU.) y D-Health (Australia), así como los ensayos ViDA (Nueva Zelanda), FIND (Finlandia) y D2d (EE. UU.) (Tabla 3). Estudios a menor escala, como el de Calgary y el DO-Health (Suiza), aportan datos adicionales.

Cáncer

Según varios estudios de resonancia magnética, es poco probable que pequeños cambios en el estado de la vitamina D afecten la incidencia del cáncer. Sin embargo, un subanálisis del ensayo VITAL mostró que la suplementación con vitamina D podría tener algunos beneficios menores en individuos con IMC normal.

Además, varios ensayos independientes han sugerido, en análisis post hoc, los posibles beneficios de la suplementación con vitamina D en la mortalidad por cáncer, especialmente cuando el seguimiento es superior a 4 años. Un metaanálisis de ECA sugirió que la suplementación con vitamina D disminuyó la

mortalidad por cáncer. Por lo tanto, se puede plantear la hipótesis de que existe un vínculo entre el estado de vitamina D y la incidencia o mortalidad por cáncer, y que la suplementación podría ser eficaz sólo con dosis diarias, especialmente en personas con un IMC dentro de un rango normal.

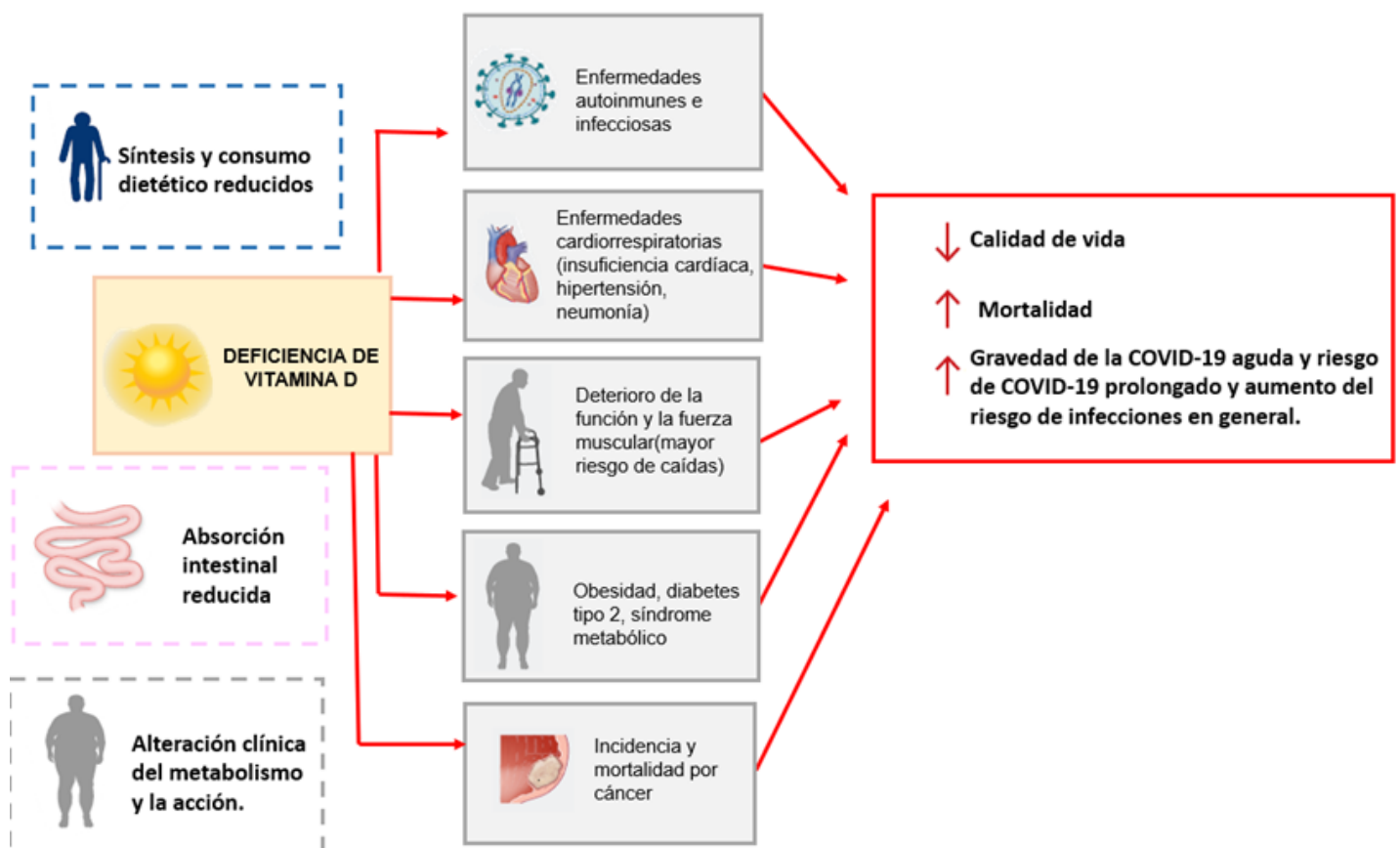


Figura 1.-Posibles efectos extra esqueléticos de la deficiencia de vitamina D y su implicación en la salud humana. Un estado deficiente de vitamina D se asocia con varios efectos extra esqueléticos. Estos incluyen un mayor riesgo de diabetes y enfermedades autoinmunes, infecciosas, cardiovasculares y respiratorias, así como un aumento en la incidencia y mortalidad por cáncer. Estas discapacidades dan lugar a una menor calidad de vida y una mayor mortalidad, e incluso pueden aumentar la gravedad de la COVID-19 aguda y el riesgo de padecerla a largo plazo. Los cuadros claros con contornos discontinuos se refieren a los factores de riesgo de la deficiencia de vitamina D. Los cuadros de color gris se refieren a los efectos extra esqueléticos negativos de la deficiencia de vitamina D.

Riesgo cardiovascular

La evidencia convergente de estudios de RM y ECA sugiere que la suplementación con vitamina D no disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV), especialmente en adultos con niveles elevados de vitamina D. Sin embargo, un análisis detallado del ensayo ViDA encontró algunos beneficios modestos en la presión arterial central (pero no periférica), pero las implicaciones de esta observación son limitadas debido a la pequeña escala de este subestudio ViDA. El ensayo FIND no logró observar una reducción en el número de eventos cardiovasculares importantes, que era uno de los dos puntos finales primarios. Sin embargo, análisis exploratorios posteriores revelaron que la suplementación con vitamina D en dosis altas podría resultar en beneficios en la prevención de la fibrilación auricular en personas mayores, incluso en caso de concentraciones basales relativamente altas de 25(OH)D. En el ensayo D-Health, la tasa general de ECV (y especialmente la tasa de infarto de miocardio y revascularización coronaria) fue menor en el grupo de intervención en comparación con el grupo placebo, aunque la diferencia de riesgo absoluto fue pequeña. Además, los beneficios protectores podrían ser mayores en aquellos que toman medicamentos cardiovasculares al inicio del estudio.

Salud pulmonar

Se sabe que la vitamina D influye en el sistema inmunitario. La mayoría de las células inmunitarias expresan el VDR y las enzimas relacionadas con el metabolismo de la vitamina D; la 1,25(OH)2D, en particular, induce mecanismos efectores antimicrobianos innatos, como los péptidos antimicrobianos catelicidina LL-37 y la beta-defensina 2 humana. De hecho, los datos clínicos relativos a los efectos de un estado adecuado de vitamina D y de la suplementación con ella sobre las infecciones respiratorias confirman, al menos en parte, sus posibles resultados beneficiosos. Los niveles séricos de 25(OH)D inferiores a 25 nmol/L se asocian con un mayor riesgo de neumonía bacteriana. Los datos de participantes individuales de un metaanálisis de 25 ensayos mostraron una disminución pequeña pero significativa en la incidencia de

infecciones respiratorias agudas en el grupo de vitamina D en comparación con el grupo de control cuando el estado inicial de vitamina D era deficiente (<25 nmol/L). Un metaanálisis más reciente y actualizado del mismo grupo, que incluye casi 50 ECA, muestra un efecto protector contra las infecciones respiratorias después de la suplementación con vitamina D con dosis diarias de 400 a 1000 UI. Se informó que los niños con un estado deficiente de vitamina D eran más propensos a desarrollar infecciones respiratorias, aunque no se estableció claramente una asociación concluyente entre la gravedad de las infecciones respiratorias y los niveles bajos de vitamina D.

La suplementación con vitamina D también parece eficaz para reducir de forma segura y sustancial la tasa de exacerbaciones agudas moderadas/graves de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica en pacientes con niveles basales de 25(OH)D inferiores a 25 nmol/L, pero no en aquellos con niveles más altos.

Enfermedades autoinmunes

La deficiencia de vitamina D puede predisponer a enfermedades autoinmunes. Los estudios observacionales han sugerido que este efecto podría aplicarse a los humanos. El RCT VITAL mostró que la suplementación con vitamina D disminuyó el riesgo de enfermedades autoinmunes, especialmente artritis reumatoide y polimialgia reumática, y al menos 8 estudios de RM a gran escala coinciden en que los niveles más bajos de 25(OH) D aumentaron el riesgo de desarrollar esclerosis múltiple durante la adolescencia o la edad adulta. En cualquier caso, el escaso número de estudios de intervención realizados hasta el momento no permite esclarecer la relación entre la vitamina D y las enfermedades autoinmunes. Sin embargo, estos estudios hasta la fecha parecen prometedores.

Diabetes

A pesar de que los estudios observacionales confirman sistemáticamente concentraciones séricas más bajas de 25(OH)D en pacientes con diabetes tipo 2 o síndrome metabólico, la mayoría

de los estudios de RM no han respaldado estas conclusiones. Sin embargo, el análisis de los resultados combinados de los RCT D2d (EE. UU.), Tromsø (Noruega) y DPVD (Japón), que se diseñaron y llevaron a cabo específicamente para probar si la vitamina D reduce el riesgo de diabetes en adultos con prediabetes, mostró que la suplementación con vitamina D redujo el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en personas con prediabetes no seleccionadas por deficiencia de vitamina D. En los tres ensayos, el riesgo de diabetes se redujo en el grupo asignado a la vitamina D en comparación con el grupo placebo, que lo hizo de manera notablemente similar. Un metaanálisis actualizado de datos de participantes individuales de los mismos ensayos mostró que la vitamina D redujo el riesgo de progresión de prediabetes a diabetes en un 15%. Además, la vitamina D aumentó la probabilidad de regresión a la regulación normal de la glucosa en un 30%, sin evidencia de riesgo.

SUPLEMENTACIÓN CON VITAMINA D

Regímenes de dosificación

El término “dosis” en relación con la vitamina D se utiliza normalmente para indicar la cantidad medida de vitamina D (normalmente colecalciferol, pero también existen otras formulaciones como ergocalciferol, eldecalcitol, calcifediol, etc.) en una pastilla. Se expresa en μg o UI (donde 10 μg son 400 UI). La dosis de colecalciferol se considera una medida importante ya que se correlaciona con el cambio en el nivel de 25(OH)D en sangre, que se utiliza comúnmente para definir el estado de vitamina D y se correlaciona con resultados clínicos importantes. Las dosis pueden considerarse como de “carga” o de “mantenimiento”. El uso más común de una dosis de carga es mejorar rápidamente un nivel bajo de 25(OH)D en sangre. Sin embargo, la sensatez clínica de este enfoque es cuestionable, especialmente si se tienen en cuenta los estudios que demuestran efectos adversos con dosis muy altas administradas con poca frecuencia. También se utiliza la administración intermitente de dosis altas para optimizar la adherencia. Generalmente se refieren las dosis diarias cuando se considera

necesario el reemplazo de vitamina D. El efecto de una dosis determinada sobre la alteración de la 25(OH)D en la sangre varía considerablemente de persona a persona debido a muchos factores, como el peso corporal, la absorción, la dieta, el grado de adiposidad, la actividad de la CYP2R1 y la DBP. La ingesta diaria recomendada de vitamina D por la Academia Nacional de Medicina se establece en 400 a 800 UI por día, y el nivel máximo de ingesta tolerable en 4000 UI por día. Sin embargo, la dosis “óptima” de vitamina D varía según el resultado deseado, y otros autores sugieren que el límite máximo de seguridad puede ser inferior a 4000 UI por día. Por ejemplo, 400 a 800 UI de vitamina D por día pueden ser adecuadas para evitar la deficiencia clínica de vitamina D y mantener la homeostasis del calcio en individuos sanos. Las dosis de vitamina D superiores al límite superior recomendado pueden estar asociadas con toxicidad. No obstante, se han utilizado dosis diarias de hasta 10 000 UI sin problemas de seguridad. El uso cuidadoso y juicioso de la vitamina D permitirá aprovechar los beneficios potenciales y lograr resultados óptimos.

En general, no existe consenso sobre el régimen recomendado de suplementación de vitamina D (dosis, esquema de administración, duración del tratamiento, etc.). Esta heterogeneidad puede explicarse, al menos en parte, por la escasez de estudios farmacocinéticos comparativos para diferentes pautas de dosificación. Además, diferentes condiciones subyacentes (por ejemplo, la obesidad) podrían reducir el efecto de la suplementación con vitamina D.

Desde esta perspectiva, las pautas de suplementación con vitamina D deberían ser específicas para cada grupo de edad, peso corporal, origen étnico (tipo de piel) y latitud de residencia. Por ejemplo, se han informado diferencias en el 25(OH)D sérico según el IMC y el peso corporal absoluto. La dosis de vitamina D por kilogramo de peso corporal por día podría explicar una variación del 34,5% en la 25(OH)D circulante en los análisis de regresión multivariable de datos agrupados de varios estudios, lo que lleva a diferencias pronunciadas entre las categorías del IMC. **Las personas**

obesas y con sobrepeso tienden a tener niveles séricos de 25(OH)D que son, en promedio, alrededor de 20 nmol/L más bajos y 8 nmol/L más bajos que los de las personas con peso normal, **requiriendo una suplementación de 2,6 y 1,47 veces mayor**, respectivamente. Se sugiere que la dosis de vitamina D para personas obesas es “tres veces” mayor que la dosis recomendada para individuos con peso corporal normal.

Suplementación diaria

Desde una perspectiva fisiológica, la administración diaria de colecalciferol parece ser la más natural. De hecho, parece que un enfoque diario da como resultado una mayor eficacia en términos de exposición a 25(OH)D y beneficios extraesqueléticos. Una mayor exposición a 25(OH)D y una menor actividad de 24-hidroxilasa podrían ser la razón detrás de los posibles beneficios extraesqueléticos de la suplementación con colecalciferol.

En conclusión, **la administración diaria de colecalciferol podría ser la estrategia más eficiente y beneficiosa para aumentar el 25(OH)D sérico**, al menos desde la perspectiva biomédica (pero no necesariamente biopsicosocial).

Suplementación no diaria

La dosificación intermitente de vitamina D suele utilizar una cantidad mayor para alcanzar dosis equivalentes con menos administraciones. La razón de este enfoque es mejorar la adherencia y facilitar el manejo de grupos específicos de pacientes, como niños y personas mayores que viven en la comunidad. De hecho, a menudo se ha informado de una baja adherencia a la prescripción de vitamina D, aunque el tema es controvertido. Por estas razones, los intervalos recurrentes y prolongados de suplementación con vitamina D parecen ser una forma eficaz y conveniente de lograr y mantener un estado suficiente de vitamina D y de aumentar la adherencia de los pacientes, pero no hay acuerdo en que la simplificación del tratamiento con dosis intermitentes mejore significativamente el cumplimiento y hay evidencia consistente para desalentar el uso de “megadosis” debido a los posibles efectos secundarios.

Una de las principales justificaciones para intervalos más largos con dosis altas, es decir, abordar el bajo cumplimiento de regímenes más frecuentes, es controvertida. Esta lógica encuentra más aceptación entre los niños y adolescentes que entre los individuos de mayor edad. Sin embargo, hay que tener en cuenta que los metaanálisis citados subrayaron que no hay evidencia de eficacia en la administración intermitente de dosis altas y en intervalos más largos de vitamina D para reducir la tasa de fracturas, caídas, eventos CV o enfermedades infecciosas.

Diferentes formas de suplementación con vitamina D

Las principales formas orales son el colecalciferol (vitamina D3) y el ergocalciferol (vitamina D2). Ambos están disponibles sin receta médica y en forma de complementos alimenticios. El colecalciferol es la forma más utilizada de vitamina D. El calcidiol (calcifediol, 25(OH)D), el metabolito inactivo de la vitamina D producido en el hígado, y otros análogos de la vitamina D, como el calcitriol (1,25(OH)2D, la forma fisiológicamente activa de la vitamina D) y el alfalcidol (1-hidroxivitamina D), se utilizan como medicamentos recetados en algunas afecciones (ver Tabla 2).

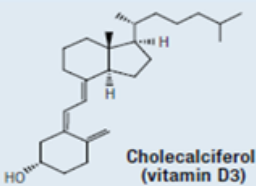
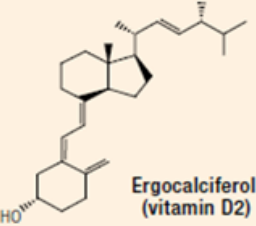
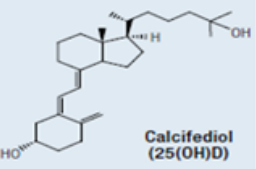
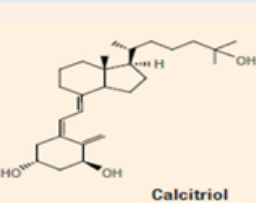
FORMA DE VITAMINA D	VIDA MEDIA CIRCULANTE	CARACTERÍSTICAS	CUÁNDO USARLO
 Cholecalciferol (vitamin D3)	Alrededor de 1 día (vida media funcional más larga en correlación con su liberación lenta del tejido adiposo)	• Forma nativa de vitamina producida por humanos y animales. • Lipofílica, se almacena en la grasa y se libera cuando es necesaria. • Útil en la práctica clínica ya que permite regímenes de administración intermitente. • Amplio rango de seguridad gracias a los mecanismos previstos que regulan su hidroxilación.	La mayoría de las situaciones clínicas en las que se debe abordar una deficiencia de vitamina D (consultar a continuación en las otras formas moleculares, las excepciones).
 Ergocalciferol (vitamin D2)	Alrededor de 2 días	• Inferior al colecalciferol en el aumento de los niveles séricos de 25(OH)D. • Riesgo de sobreestimación o subestimación del 25(OH)D total en presencia de cantidades sustanciales de 25(OH)D2 con el consiguiente riesgo de toxicidad de la vitamina D en caso de incrementos de la dosis. • Ampliamente prescrito en los EE. UU. en dosis altas (50.000 UI). • Las dosis altas alteran el metabolismo de la vitamina D, aumentando la actividad de la 24 hidroxilasa.	Solo en casos en los que los pacientes tengan inquietudes éticas (por ejemplo, vegetarianismo, veganismo, etc.). Sin embargo, existen suplementos veganos de vitamina D3 (elaborados a partir de líquen) que deberían considerarse en lugar de suplementos de vitamina D2.
 Calcifediol (25(OH)D)	2-3 semanas	• Hidrófilo, por lo que tiene mayor solubilidad en solventes orgánicos, menor secuestro en el tejido adiposo, menor volumen de distribución y vida media más corta en comparación con el colecalciferol. • Aumento rápido de los niveles séricos de 25(OH)D junto con supresión de PTH. • Internalización más eficiente en células que expresan el sistema megalina-cubilina.	Síndromes de malabsorción, obesidad, disfunción del CYP2R1 o en situaciones en las que es deseable alcanzar rápidamente la suficiencia de vitamina D.
 Calcitriol (1,25(OH)2D)	5-8 horas	• Favorece la absorción intestinal activa de calcio y suprime la secreción de PTH. • Aumenta la actividad del CYP24A1, que estimula la degradación de 25(OH)D. • Riesgo de hipercalcemia e hipercalciuria. • Administrar diariamente o en dosis menores distribuidas en un periodo de 24 horas.	Como reemplazo hormonal en pacientes con actividad limitada o ausente de la 1-hidroxilasa tubular renal; raquitismo tipo 1 resistente a la vitamina D, raquitismo hipofosfatémico ligado al cromosoma X, hipoparatiroidismo crónico, como alternativa al uso de la hormona nativa faltante PTH e insuficiencia renal moderada a grave. Considere reemplazarlo con análogos con menor actividad calcémica (maxacalcitol; falecalcitol; paricalcitol; doxercalciferol).

Tabla 2.- Características de las diferentes formas de vitamina D y cuándo utilizarlas.

Seguridad y control de la vitamina D

La suplementación con vitamina D es, en general, un tratamiento seguro con efectos adversos mínimos y sin necesidad de un control estricto. Sin embargo, el tratamiento con vitamina D tiene efectos secundarios que pueden provocar toxicidad por vitamina D (VDT).

La VDT es una condición clínica caracterizada por un exceso de vitamina D (hipervitaminosis D), que produce hipercalcemia grave que puede persistir durante un período prolongado de tiempo y tener consecuencias graves para la salud. Los signos y síntomas de la VDT están relacionados principalmente con la hipercalcemia, con complicaciones que abarcan eventos adversos en los sistemas cardiovascular, renal, gastrointestinal, neurológico y musculoesquelético. La prevalencia es desconocida, pero es rara debido al amplio índice terapéutico de la vitamina D.

En individuos sanos, la hipervitaminosis D suele definirse como “exógena”, ya que se desarrolla tras el uso incontrolado de megadosis de vitamina D o sus metabolitos o análogos, como en el caso de una dosis alta de calcifediol que conduce a un aumento más rápido de los niveles séricos de 25(OH)D en comparación con el colecalciferol, pero más fácil de controlar que el colecalciferol en caso de toxicidad por su hidrofobicidad y menor secuestro en el tejido adiposo. Por otra parte, la producción excesiva de calcitriol en trastornos granulomatosos, linfomas, hiperparatiroidismo primario e hipercalcemia infantil idiopática da lugar a hipervitaminosis D “endógena”.

La VDT se define por un fenotipo bioquímico con concentraciones de calcifediol marcadamente elevadas (>150 ng/mL o >375 nmol/L), junto con metabolitos dihidroxilados (24,25(OH)2D3; 25,26(OH)2D3, 25(OH)D3-26,23-lactona). Los

niveles de calcitriol pueden estar en el rango de referencia normal o incluso reducidos en la VDT exógena mientras que están elevados en VDT endógena. Los niveles de PTH pueden ser muy bajos o indetectables. Por lo tanto, la VDT produce hipercalcemia grave, hipercalcemia y hiperfosfatemia.

En conclusión, este resumen de la VI Conferencia Internacional, “Controversias en la Vitamina D”, ha discutido sobre temas controvertidos, como el metabolismo, la evaluación, las acciones, los niveles óptimos y la suplementación de la vitamina D. Los puntos clave, más importantes son:

- La concentración sérica total de 25-hidroxivitamina D es el biomarcador aceptado del estado de la vitamina D, pero la metodología y la estandarización del análisis, así como los niveles deseables, que pueden variar según la afección subyacente, siguen siendo cuestiones importantes.
- Los avances en el conocimiento sobre la vitamina D han incluido su metabolismo, la identificación de metabolitos no canónicos, los mecanismos de acción y los polimorfismos genéticos. Estos conocimientos han contribuido a nuestra comprensión del papel de la vitamina D en la nutrición y en las enfermedades.
- La deficiencia de vitamina D reduce la absorción intestinal de calcio, lo que conduce a hiperparatiroidismo secundario, pérdida ósea y mayor riesgo de fracturas en adultos mayores. Los metaanálisis de ensayos clínicos muestran que la vitamina D y el calcio, juntos, reducen las fracturas de cadera y otras fracturas en los residentes de hogares de ancianos.
- Los análisis post hoc de recientes megaensayos sobre los efectos extraesqueléticos de la vitamina D sugieren un vínculo entre el estado de vitamina D y el sistema inmunológico y el desarrollo de diabetes mellitus tipo 2. Los eventos cardiovasculares y la mortalidad también pueden verse afectados positivamente.

- Los regímenes diarios de vitamina D parecen ser la estrategia más eficiente y beneficiosa para mejorar el estado de vitamina D, pero se han propuesto esquemas de dosificación con intervalos más largos de hasta 4 semanas para superar el bajo cumplimiento de los esquemas diarios.
- El colecalciferol oral (vitamina D3) sigue siendo la forma preferida de vitamina D para la suplementación, mientras que otros análogos de la vitamina D (por ejemplo, calcifediol, calcitriol, alfacalcidol) y la administración parenteral deben usarse en condiciones específicas.

SM Natural Solutions

Giustina A, Bilezikian JP, Adler RA, Banfi G, Bikle DD, Binkley NC, Bollerslev J, Bouillon R, Brandi ML, Casanueva FF, di Filippo L, Donini LM, Ebeling PR, Fuleihan GE, Fassio A, Frara S, Jones G, Marcocci C, Martineau AR, Minisola S, Napoli N, Procopio M, Rizzoli R, Schafer AL, Sempos CT, Ulivieri FM, Virtanen JK. Consensus Statement on Vitamin D Status Assessment and Supplementation: Whys, Whens, and Hows. *Endocr Rev.* 2024 Apr 27;bnae009. doi: 10.1210/endrev/bnae009. Epub ahead of print. PMID: 38676447.

Ya conoces la Vitamina D por su **apoyo al sistema óseo y al funcionamiento cardiovascular**. Además, la Vitamina D potencia la capacidad de lucha de nuestro sistema de defensa contra los patógenos y disminuye la inflamación, lo que **ayuda a potenciar la respuesta inmune**.



Super D3 4000 UI

Envase de 100 perlas



Vitamin C & D

APTO PARA VEGETARIANOS

Cada cápsula aporta: 1000 mg de Vitamina C con 2000UI de Vitamina D3

Envase de 60 cápsulas vegetales



Vitamin D3 gotas 2000 UI

APTO PARA VEGETARIANOS
Con arándano azul y aceite de semilla de chia

Envase de 53 ml



Vitamin D3+K2 (MK-7)

SIN SOJA / SIN GLUTEN
APTO PARA VEGETARIANOS

Envase de 60 VegCaps
Envase de 120 VegCaps
4000 UI Vitamina D3
50 mcg K2 (MK-7)



D-3 1000 UI

SIN SOJA

Envase de 100 perlas ActivGelsTM
1000 UI Vitamina D3
60 mcg Vitamina A



Vitamin D3 400 UI

SIN SOJA / SIN GLUTEN
APTO PARA VEGETARIANOS

Envase de 120 Softgels



Vitamin D-Rex 400 UI

SIN GLUTEN / SIN AZÚCAR
APTO PARA VEGETARIANOS
Envase de 90 comprimidos masticables sabor chicle
Presentación infantil



smimport.com | Tel. 93 711 28 70



SISTEMA INMUNITARIO

El guardián del organismo

El sistema inmunitario es la barrera natural de nuestro cuerpo dispuesta para hacer frente a cualquier agente externo que pretenda atacar al organismo. Si imaginamos nuestro cuerpo como un castillo medieval, el sistema inmunitario sería la defensa que nos protege frenando y atacando a virus y bacterias. De él forman parte las murallas del castillo y sus centinelas –inmunidad innata- y el ejército de caballeros y arqueros –inmunidad adquirida.

Mantener un sistema inmunitario fuerte implica llevar una vida saludable, con dieta equilibrada, descanso adecuado, ejercicio moderado y sin estrés.

Refuézalo con soluciones naturales: la equinácea, el propóleo, el tomillo, algunos hongos (maitake, shiitake y reishi), las vitaminas C y D y el zinc pueden ayudarte.

Soria Natural

INMUNIDAD INNATA

- Es la protección **con la que nacemos**.
- Incluye **barreras** como la piel, las mucosas, las lágrimas o el ácido del estómago.
- Responde **inmediatamente**, su función es intentar destruir los patógenos en el primer momento que entran en el cuerpo, actúa en pocos minutos u horas.
- Es una **protección inespecífica**, ataca al patógeno sin tener en cuenta la especie y aunque no nos haya atacado previamente.

INMUNIDAD ADQUIRIDA

- Es **fruto del aprendizaje**. A medida que el sistema inmunitario va atacando diferentes patógenos es capaz de reconocerlos y recordarlos para la saber cómo frenarlos si vuelven a atacar.
- La forman, principalmente, los **linfocitos T y B** que son los encargados de reconocer los antígenos y de generar anticuerpos, respectivamente.
- Es una **respuesta más lenta**, buscando adaptarse al agente infeccioso concreto.
- Es **específica**, activa las células precisas que son capaces de frenar un patógeno determinado.

COMPOSOR 08 es ahora **COMPOSOR 08**

Nuevo por fuera, el de siempre por dentro



Con equinácea,*
propóleo y tomillo.
*Contribuye a
fortalecer el
sistema inmunitario