



boletín
número

43

Diciembre
2024

ASOCIACIÓN DE PROFESIONALES DE KINESIOLOGÍA Y TOUCH FOR HEALTH DE ESPAÑA

c. Sant Rafael, 1 1º A, 30007 Murcia, MURCIA -España- - tel. 722 461 954 - oficina@apke.es



Contenido

· Saludo del presidente	2
· Testimonios sobre las Jornadas 2024	3
· Próximas Jornadas de Kinesiología	5
· Kinesiología internacional	6
· Kinesiología Humanística	7
· La responsabilidad frente al cambio	10
· Introducción a los 5 elementos	13
· El poder de las Cartas OH combinadas con la Kinesiología	
Psicoenergética	16
· El viaje de las dos llaves - Cuento	20
· Relación de Instructores	21
· Ser socio - Ventajas	23
· Tengo acidez. ¿Qué hago?	25

Saludo del presidente

VIVIR PARA INTEGRAR, INTEGRAR PARA VIVIR

Me dirijo a todo el que pueda leer estas palabras con ilusión y, especialmente, a todos los miembros de la APKE con motivo de estas fechas que nos aproximan al final de año. Este ha sido un curso especial, rico en experiencias y en encuentros, abierto a compartir los logros propios y a escuchar y acoger los ajenos. La vida nos ha permitido transitar por diferentes situaciones que nos han ofrecido la oportunidad de avanzar en dos direcciones: el desarrollo personal y la experiencia compartida.

Los diferentes congresos, jornadas, encuentros online, cursos, y sesiones practicadas nos han presentado numerosas oportunidades de profundizar en el conocimiento y la comprensión de la naturaleza de la Kinesiología Psicoenergética y de aquellas disciplinas que la acompañan. Este año, los encuentros nacionales e internacionales nos han ayudado a ver las experiencias de numerosos kinesiólogos de todo el mundo, su visión y su misión, que tiene como centro el instrumento de la kinesiología. Nos sentimos enriquecidos con esta realidad.

Aunque sabemos que una experiencia jamás se podrá explicar con palabras, me gustaría compartir con ustedes lo vivido y compartido en las Jornadas de Kinesiología celebradas en Alicante. En esta ocasión, el tiempo nos ha permitido ponernos mutuamente al día, compartir información, aprender sobre el lenguaje de los cuentos, experiencias para ampliar el aprendizaje y reforzar lazos entre los participantes. Ha habido tiempo para realizar equilibraciones y para celebrar que estábamos juntos, mientras disfrutábamos del paisaje, el conocimiento de lugares nuevos y el cuidado de la salud. Sin duda han estado bien aprovechadas.

Retomando los objetivos de las jornadas del curso pasado, hemos de poner en valor los logros de los eventos de este curso, donde la experiencia nos ha permitido de nuevo aprender, disfrutar y compartir, los tres verbos que, como objetivos, propusimos como base de los encuentros formativos que participan de un profundo sentido lúdico. Nos gustaría aportar esta experiencia como punto de partida de los futuros encuentros a realizar.

No nos olvidamos que quedan por delante algunos retos que la APKE necesita seguir afrontando como son: la transformación de estructuras, adecuación a nuevos retos, mantener la kinesiología profesional como soporte de la vida, darla a conocer para que otras personas puedan acceder a ella e integrarse en la asociación, seguir formándonos, proyectarnos a escenarios cada vez más universales, etc. Un horizonte rico y que nos aguarda como un desafío estimulante.

Mientras, vivamos estas fechas con PAZ y ALEGRÍA teniendo la certeza de que nuestra sabiduría interior, nos seguirá guiando como lo ha hecho hasta ahora.

¡FELIZ NAVIDAD! ¡Y UN MEJOR AÑO 2025!

Marino E. Buendía Noguera

Presidente de la APKE

Testimonios sobre las Jornadas 2024

Quería compartir con vosotr@s la fantástica experiencia que supone cada año reunirnos con compañer@s en las jornadas anuales de la asociación de kinesiología.

Para mí es como una familia de personas diferentes, con las que comparto el amor por la kinesiología y el acompañamiento de las personas en sus cambios de vida.

Disfrutamos, reímos, compartimos, aprendemos un@s de otr@s, y son días de verdad de reconexión y plenitud para mí. Aparte de poder aprender algo nuevo cada año y permitir que algún/a compañer@ nos organice y nos regale su ingenio y voluntad de crecer juntos, al organizar las jornadas en diferentes lugares cada año.

Gracias por otro año fantástico

Elisabet García

Hace muchos años que voy a las jornadas y para mí es un placer encontrarme con todos los maravillosos miembros que asisten.

Para los nuevos socios es una oportunidad de conocer a los que por antigüedad no asisten a clases sino que las dan, la convivencia en igualdad, camaradería, diversión, cultura del lugar, hacen de este evento algo extraordinario, creando lazos entre comunidades en igualdad, todos iguales.

En esta ocasión fue un placer comenzar el día con actividades de movimiento y creatividad.

Dos talleres impresionantes, como en todas las jornadas, momentos de aprendizaje e ilusión

Gracias por seguir ahí

Gracias por los esfuerzos de la junta directiva
Gracias a todos los participantes.

Mientras pueda seguiré asistiendo a estos encuentros tan hermosos y valiosos para mí

Josefa Abollado

Aunque tengo varios cursos con diferentes profesores, no considero que esté completamente preparada. Ir con vosotros ha hecho que abra mi corazón, confíe en mí misma y tenga experiencias que, de otra forma, no hubiese podido entender, especialmente la de Oregón. Compartir con vosotros fue maravilloso, una experiencia que recomiendo a todos los alumnos. De verdad, vale la pena vivirlo.

Salud Abollado

Las Jornadas de Kinesiología de 2024 han sido un cambio de perspectiva muy fuerte para mí.

Fueron mis primeras jornadas en las que pude conocer y compartir con más profesionales de la Kinesiología, donde pude ver que los miedos que me limitaban a hacer mis sesiones eran más comunes e insignificantes de lo que pensaba. A pesar de ser la persona más joven e inexperta del grupo la acogida fué tremenda, me sentí parte de una gran familia desde el principio y se escucharon y aclararon mis dudas en todo momento.

En definitiva mis sesiones han dado un giro de 180° desde que viví esa mágica experiencia y ahora puedo sentirme mucho más segura de lo que hago, apoyada y arropada.

Muchas gracias a tod@s, esto es sólo el principio de muchas maravillosas experiencias, nos vemos muy pronto!

Esperanza Balsalobre





Mi nombre es Àngels y me gustaría manifestar la experiencia que he vivido este último noviembre con el aguacero de Valencia.

Conocí a Isabel que ofrece clases de kinesiología emocional. Yo tuve que mirar lo que significaba kinesiología porque lo desconocía. Me apunté a sus clases.

La participación en la clase ha creado una relación entre Isabel y yo y poco a poco hemos congeniado.

Había un Congreso de Kinesiología en Alicante y me propuso:- Àngels ¿quieres venir a Alicante? Tenemos un congreso pero mi compañera se ha roto la pierna, no puede venir y hay una plaza.

Yo le digo: ¡no puedo! Tengo compromisos....

Yo tenía compromisos y mientras acabábamos el café le dije:- Isabel vengo

Me mira y me dice, ¡ostras, acabo de decir que no vienes que anulen la plaza!

- Pues di que sí, que voy ¡Buff!

Esta ha sido una de las decisiones más acertadas porque al decir SI recibí una oportunidad de aprendizaje sobre la kinesiología, lo cual estaba buscando.

Y al día siguiente nos marchamos. Evidentemente nos encontramos con toda la catástrofe que hubo. Nos desviaron, google maps no funcionaba. Pasamos cuatro horas por los alrededores de Valencia porque cayó un puente de la autopista. Al pasar por los pueblos vimos muchos desastres: un tren que estaba lleno de escombros hasta el techo, calles llenas de coches y montañas de barro, la ambulancia con camillas y que recogía criaturas muertas, escombros, etc.. Bien, fue una experiencia, una experiencia en la que a veces no me salen las palabras.

Se nos hizo de noche, pero nos iluminaron los de arriba para poder salir y encontrar la autopista después de Valencia.

Después de pasar una hora y cuarto paradas no teníamos gasolina, ni batería en los móviles.

Vimos una gasolinera, cargamos los móviles y repostamos. Preguntamos cual era el camino para ir a Alicante y la respuesta fue:

- No no no, no podemos decir nada porque está todo inundado y no hay información.

Era un caos, cargamos móvil cargamos el depósito de gasolina y nos fuimos hacia Alicante.

Encontramos con una tormenta, una lluvia, fuerte, fuerte, fuerte, y la pasamos.

Cuando digo fuerte, pensad que era una tormenta muy fuerte, pero después nos encontramos en otro punto cerca de Benidorm con un acueducto en donde un camión adelantaba a otro. El camión no tenía fuerza y le costaba adelantar y estaba lloviendo muy fuerte, lluvia, lluvia lluvia....

El limpia no daba y.... uf de repente, poco a poco, lo pasamos. Nos salpicaron los dos camiones y nos cayó un chaparrón muy grande encima y nos quedamos unas décimas de segundo sin ver, ni los limpia, ni las luces de la autopista, nada, quedó todo negro, negro! Isabel tuvo una gran serenidad al volante y yo una gran confianza en ella porque la veía tan centrada! Salimos de la tormenta y dejó de llover. Miré el google maps y dije:

- ¡Isabel faltan 150 Km para llegar a Alicante!

- Vale Buf

Llegamos al hotel, nos esperaban, ya habían cenado todos, nos duchamos y descansamos después de esta experiencia tan fuerte.

Al día siguiente nos enseñaban Alicante con un guía. Una mañana preciosa y soleada. Por la tarde empezamos el congreso de kinesiología en el que participaban psicólogos y profesionales.

Nos hablaron del eneagrama y los comportamientos relacionados según los números que hay...

Pantalla, explicaciones, ejercicios, anotaciones ...

Al día siguiente nos explicaron las emociones utilizando cuentos.

Hubo dinámicas de grupo y otras actividades muy interesantes en las que yo participé como una más.

El último día disfrutamos de un spa y una cena de gala, música y ja ja ja ji ji ji

Mi experiencia en este congreso me ha aportado un gran aprendizaje personal.

He entendido que mi frustración o mi idea de no tener estudios académicos era una creencia limitante y que la cultura de la vida me ha hecho defenderme, ganarme la vida y estar donde estoy. Lo más importante, es que me considero más capacitada para comprender muchas cosas nuevas y he perdido la inseguridad de no estar a la altura. He superado mi frustración de no tener estudios académicos y ahora lo que me apetece de verdad es profundizar en el conocimiento de la kinesiología. He aprendido que tengo unos valores innatos que no son académicos pero mi intuición, mi saber estar, mi humildad, mi sencillez.... he aprendido a valorarme y a sentir que soy una persona con un potencial emocional muy grande y puedo aportar mucho.

He aprendido esto y muchas otras cosas.

Quiero agradecer al grupo la acogida que me ha dado y la oportunidad de descubrir todo lo que he vivido.

Angels Gutiérrez

Jornadas de Kinesiología 2025: Un espacio para crecer, aprender y compartir

Con la ilusión que siempre acompaña a cada nueva edición, queremos invitarte a las **Jornadas de Kinesiología 2025**, un encuentro que promete ser único por todo lo que nos ofrece: aprendizaje, equilibrio, conexión y, sobre todo, una oportunidad de compartir momentos inolvidables con compañeros que, como tú, sienten pasión por la kinesiología.

Este año, aprovechamos el **punto de diciembre** para disfrutar de unos días llenos de actividades diseñadas para nutrirnos tanto profesional como personalmente. Más allá de la formación, sabemos que estas jornadas son el lugar donde nacen grandes ideas, se fortalecen los lazos y encontramos el apoyo y la inspiración necesarios para seguir adelante en este maravilloso camino que hemos elegido.

Porque juntos crecemos más

Estas jornadas son mucho más que una cita anual: son un espacio para construir, reflexionar y avanzar de la mano de personas que comparten tus inquietudes y tu visión. Es aquí donde el aprendizaje mutuo nos impulsa, donde el apoyo de la comunidad nos inspira y donde recordamos que, como kinesiólogos, el crecimiento individual es solo el principio: juntos crecemos más.

¿Por qué no puedes faltar?

Porque estas jornadas no solo son un espacio para aprender técnicas nuevas o profundizar en nuestros conocimientos, sino también para:

- **Fortalecer nuestra práctica profesional**, compartir equilibrios que nos recuerdan lo importante que es cuidar de nosotros mismos.

- **Conectar con otros kinesiólogos y profesionales afines**, ampliando nuestra red y compartiendo vivencias que enriquecen nuestra visión.
- **Explorar nuevas perspectivas**, con actividades que estimulan nuestra creatividad y nos motivan a seguir avanzando.

Además, como cada año, dedicaremos un tiempo especial a **equilibrar a la Asociación**, reforzando la energía colectiva que nos une como comunidad.

Reserva las fechas

Las jornadas se celebrarán del **5 al 8 de diciembre de 2025**. Nos reuniremos el viernes por la tarde y nos despediremos el lunes al mediodía, tras tres noches llenas de aprendizaje y conexión. Este año, el norte de España será nuestro escenario, con un entorno que sin duda hará que la experiencia sea aún más especial.

Aunque todavía estamos cerrando la programación y las actividades, queremos que sepas que estamos trabajando con todo nuestro cariño para ofrecerte una experiencia inolvidable.

Una invitación a construir juntos el futuro

La kinesiología es un legado que debemos cuidar y enriquecer, y estas jornadas son una oportunidad para hacerlo juntos. Como comunidad, tenemos la responsabilidad de seguir abriendo camino, de consolidar lo aprendido y de transmitirlo con amor y excelencia a quienes vienen detrás.

Te animamos a formar parte de este encuentro único, donde cada uno de nosotros aporta su energía, su experiencia y su entusiasmo para que esta disciplina siga creciendo.

Desde la Asociación, queremos desearte unas **felices fiestas de Navidad y un próspero 2025**, y esperamos verte en las jornadas para compartir, aprender y crecer juntos.

Con cariño,

Noelia Artal,

Secretaria de la Asociación



Kinesiología Internacional 2024

En el ámbito internacional, la kinesiología sigue expandiéndose gracias al trabajo de dos entidades clave: IASK (International Association of Specialized Kinesiologists) e IKC (International Kinesiology College). Desde la APKE, estamos orgullosos de formar parte de estas organizaciones, que impulsan el aprendizaje, la divulgación y el reconocimiento de nuestra profesión en todo el mundo.

IASK: Investigación, divulgación y colaboración global

Una de las principales misiones de IASK es fomentar la investigación y difundir la kinesiología en el ámbito internacional. Este año, hemos tenido el honor de colaborar en un evento online centrado en la salud mental, organizado junto con otras asociaciones internacionales de kinesiología. Además, se mantiene activa la iniciativa mensual "IASK Cup of Coffee", un espacio online que facilita el intercambio de conocimientos entre kinesiólogos de diversos países. Si te interesa participar como ponente, puedes contactar con APKE para gestionar tu incorporación.

En marzo, IASK también lideró la celebración del Día de la Kinesiología, marcado el tercer sábado del mes. Durante esa semana, se realizaron publicaciones informativas que promovieron el conocimiento de esta disciplina a nivel global.

Otra ventaja destacada es que los socios consultores e instructores de APKE pueden inscribirse en IASK a un precio especial. Esto incluye acceso a recursos exclusivos, reconocimiento internacional y visibilidad en el directorio global.

IKC: Promoción del modelo educativo y reconocimiento profesional

El IKC continúa con su labor de difundir y certificar el sistema Touch for Health a nivel mundial, además de reconocer nuevos métodos y programas profesionales. Entre sus iniciativas más destacadas se encuentra el ciclo online "Meet the Authors", donde autores internacionales presentan sus métodos innovadores.

Otra actividad significativa es el "Balancathon", un evento que tiene lugar el último sábado de septiembre, de 11:00 a 13:00 en cada zona horaria.

Este acto global utiliza técnicas de equilibrio energético de Toque para la Salud para enviar una "ola mexicana de energía del corazón" a la Tierra. Este evento no solo fomenta la armonía mundial, sino que también es una oportunidad para difundir la kinesiología y demostrar su impacto individual y colectivo.

Eventos internacionales destacados para 2025

· Conferencia Internacional de Kinesiología en Asís, Italia

Del 2 al 5 de octubre de 2025, se celebrará la conferencia "Kinesiology: Escuchando a tu guía interior" en Asís, Italia. Organizado por el Istituto di Kinesiologia Specializzata e Naturopatia (IKSEN) en colaboración con otras organizaciones italianas y el IKC, este evento conmemorará los 35 años de Touch for Health. Será una oportunidad para explorar métodos avanzados de kinesiología mediante talleres prácticos, ponencias en inglés e italiano, y demostraciones. Los asistentes podrán disfrutar también de actividades culturales, como un show de talentos y una cena de gala, todo en el marco de la rica historia de Asís.

Participar en la conferencia acreditará el 50% de las horas necesarias para la actualización de instructores y consultores registrados de Touch for Health.

· 50ª Conferencia Anual de Touch for Health en San Diego, EE. UU.

Del 2 al 5 de abril de 2025, la Touch for Health Kinesiology Association (TFHKA) celebrará su 50ª Conferencia Anual Consecutiva en San Diego, California. Bajo el nombre "The Gathering" (La Reunión), este evento celebrará medio siglo de logros, crecimiento y evolución de Touch for Health.

¡Te invitamos a participar!

Compartir y colaborar en estos espacios nos permite crecer juntos y hacer más grande la kinesiología internacional. Si deseas más información sobre estos eventos o iniciativas, no dudes en ponerte en contacto con APKE. ¡Tu participación es fundamental para seguir fortaleciendo nuestra profesión!



Kinesiología Humanista

El Arte de acompañar

por Elisabet García

El test muscular es el arte de preguntar y escuchar las respuestas

La kinesiología es una disciplina en la que se usa el test muscular para ver los desequilibrios en tu sistema a la vez que aporta diferentes técnicas para recuperar ese equilibrio. El test muscular es el feedback de comunicación.



Aunque en su inicio procede del estudio de la musculatura y en parte, tiene como base la fisioterapia y el equilibrio muscular (con Kendall and Kendall), todo esto fue desarrollado por quiroprácticos de Estados Unidos entre ellos George Goodheart, que creó la kinesiología aplicada, donde hay una importante relación de todas las partes de una persona (con el triángulo de la salud) y desde ahí ya se amplió a una visión más holística de la persona y se incluyó el modelo de medicina china para tener respuestas más duraderas en el tiempo después de los tratamientos.

La relación del músculo con el órgano y un meridiano es básica en este origen de la kinesiología.

Lo único es que este tipo de kinesiología era solo para gente con formación sanitaria de base y por lo tanto no era de acceso a todas las personas.

Así que uno de los discípulos, JOHN THIE, entendió la necesidad de que cada persona tengamos a nuestro ALCANCE diferentes y fantásticas herramientas para favorecer y mantener nuestro Bienestar.

Kinesiología Humanista

Investigar y ver más allá

Observar y traducir lo que el cuerpo nos muestra

Así que se creó TOQUE PARA LA SALUD, cuyo objetivo era la formación y divulgación para cualquier persona que quisiera tener herramientas para mantenerse saludables.

Y de ahí procedemos la mayoría que nos dedicamos a este bonito mundo.

Después hay muchos otros caminos de especialización, donde diversos kinesiólogos han creado su propia línea para seguir divulgando Bienestar y ayudando a las personas de una forma global.



Otra de las grandes aportaciones es que te permite acceder al inconsciente de la persona. En ella está lo que le pasa, (la información de lo que le sucede), y también los recursos para conseguir sus objetivos.

Si en su inicio, ya me parecía increíble que testando músculos y tocando algunos puntos relacionados este se facilitará, entender después que a través de las respuestas del test muscular a lo que accedía era a mi información interna, más allá de lo que yo conscientemente sabía.... y desde ahí es donde llevo haciendo un gran trabajo personal desde el año 2000!

Te voy a hacer un spoiler, al final lo que nos pasa a todos, es que vivimos con un nivel de estrés incomprensible y necesitamos herramientas para reducirlo y volver a la tranquilidad y a la paz para tomar decisiones adecuadas en nuestras vidas y conseguir nuestros objetivos.

Kinesiología Humanista

Reconóciate y respétate

Bienestar desde una visión Bioenergética de la persona

Para ello, se eligió como base el modelo de la PSICOLOGÍA HUMANISTA, (además del energético de la medicina china) para facilitar la toma de conciencia en la persona.

Es una kinesiología basada en el individuo y para el individuo, en la que nosotros únicamente acompañamos ese proceso de cambio y mejora. Y la base siempre es enfocarnos en aquello que queremos conseguir. La persona es un todo, es multidimensional y esto quiere decir que más allá del cuerpo físico, donde todo se muestra, tenemos un cuerpo energético, unas emociones que sentimos y una parte mental con una serie de creencias.



La kinesiología para mí es una manera rápida y efectiva de ir a lo que realmente sí es importante y prioritario en este momento para nosotros, y poder ir a buscar la información en la base del iceberg y dejar un poco de lado ese 5 % del consciente que creemos que controlamos , aunque no es así....

Ya que el 95 % que está en la base es todo aquello que nos lleva en una dirección.....

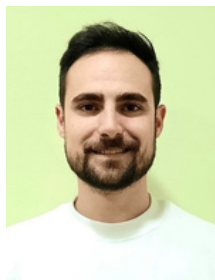
Si queremos cambiarla, la kinesiología es una gran herramienta de autoconocimiento y de reconexión.

Como siempre digo: el cuerpo sabe sanarse así mismo, aunque a veces necesita una pequeña ayuda del exterior

Y cada persona es única, y por tanto, cada tratamiento debe ser totalmente personalizado

¡Te espero para vivir esta experiencia!

LA RESPONSABILIDAD FRENTE AL CAMBIO



por Cristian Gómez

En cualquier proceso terapéutico, una de las claves fundamentales para lograr una verdadera transformación es la **responsabilidad**. Ésta no recae únicamente en el terapeuta, sino que debe ser asumida por el cliente. La mejora, la sanación y el crecimiento personal requieren de que cada individuo se adentre en un proceso de autodescubrimiento, lo cual implica soltar y dejar ir para abrazar y acoger una versión nueva más saludable de sí mismo. En cualquier proceso de este tipo, el modelo terapéutico entendido desde un enfoque educativo actúa como una brújula, guiando y acompañando a la persona a través de los desafíos internos hacia su evolución personal, a medida que asume la responsabilidad gradual de las áreas de su vida que requieren ajustes; en todo momento se pretende el desarrollo consciente de responsabilidad y autonomía desde el empoderamiento.

La responsabilidad en el contexto terapéutico no debe ser vista como una carga, pues es **un pilar fundamental**. Se trata de una oportunidad para asir de nuevo las riendas sobre la propia vida de manera que puedan tomarse decisiones conscientes que en ningún caso puedan dar espacio a la queja y al victimismo. Cuando hablamos de responsabilidad en terapia, nos referimos a **la capacidad o habilidad del individuo de reconocer, asumir y responder sobre su propio sistema y su proceso de cambio y transformación**. Hablamos de una aceptación de que cada uno es el autor de su propia vida y que cualquier mejora o avance dependerá en buena medida de su disposición al cambio, a actuar y a tomar decisiones quizás diferentes a las tomadas hasta ahora.

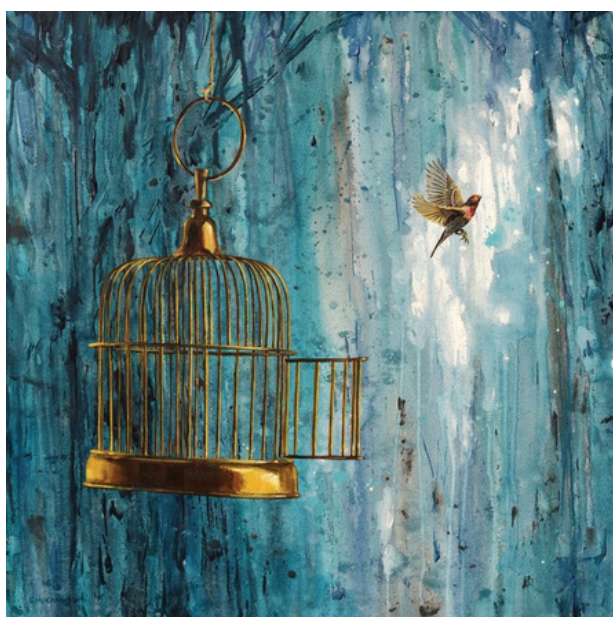
Esto implica **un reconocimiento profundo** de las áreas de la vida que necesitan un ajuste. A menudo, los clientes llegan a la consulta cargando con patrones de comportamiento, creencias limitantes y emociones bloqueadas que, por mucho tiempo, han sido ignoradas o desatendidas. El primer paso hacia la sanación y liberación de todos esos elementos es tomar plena consciencia de esas áreas y asumir la responsabilidad de trabajar en ellas.

El proceso de asumir responsabilidad no es inmediato ni fácil, y es por eso que la terapia debe ser entendida como un **viaje gradual**, en el que cada paso dado debe ser vivido y transitado con los tiempos que se requieren; forzar un cambio nunca llevará a una verdadera transformación. Es por ello que en cualquier proceso terapéutico suele hacer falta reeducar al cliente para que comprenda la importancia de hacerse cargo de su situación y de asumir su implicación en el proceso. No obstante, la realidad tiene matices y en este caso no todo es blanco o negro: muy a menudo, el cliente requiere de un “sherpa” que le acompañe en su travesía y que por momentos le lleve la mochila, le preste su bomba de oxígeno y le indique cuando parar a descansar y cuando apretar la marcha. Es decir, que la responsabilidad, durante cualquier proceso, se puede ir asumiendo en la medida que el cliente se vea capaz.



Y aquí es absolutamente necesario destacar algo que muchas veces se pasa por alto: el cien por cien de autorresponsabilidad existe para cada persona en estos momentos. Que tengamos o no acceso puede depender de varios motivos, pero los principales van a ser una limitada autopercepción y un sufrimiento anclado. Es por esto que el grado de responsabilidad que se encuentra inaccesible tiene por cadenas a la desconfianza, derivada de creer que “no puedes”, y a la culpa, fruto de incorporar sufrimiento a la responsabilidad.

Por ende, para volar libremente por el territorio de la responsabilidad, deben estar desplegadas las alas de la autoconfianza y la autocompasión. Ambos elementos son fundamentales para la disolución de la culpa y la limitación mental.



Toda transformación requiere una parte esencial de soltar. Hablamos de soltar aquello que debe dejar de existir para que algo nuevo pueda surgir. Soltar no consiste en “arrancar malas hierbas”, sino en sanear un terreno, abonarlo y proveerlo de la humedad necesaria. Soltar implica que identifiques ese “espacio” que busca servir a otro propósito y que lo habilites para ello, de manera que puedan plantarse nuevas semillas. Y es que no tiene sentido vaciar un terreno de cultivo sin saber qué lo va a reemplazar.

Por tanto, sin objetivos claros y bien definidos, el terreno escogido termina abandonado. Para que una persona pueda avanzar en su proceso de sanación y crecimiento, debe estar dispuesta a dejar ir lo que ya no le sirve: creencias limitantes, viejas identificaciones, miedos irracionales no resueltos o patrones de comportamiento autodestructivos. La responsabilidad, en este contexto, implica reconocer lo que debe ser liberado para permitir que algo nuevo y más alineado con lo auténtico emerja.

Este proceso de dejar ir es completamente personal y único para cada individuo. En esencia, no se trata simplemente de deshacerse de cosas, sino de renovarse desde el interior. Al igual que un navegante en medio de la tormenta debe soltar las velas rotas y las cargas innecesarias para poder avanzar, el cliente debe soltar las versiones antiguas de sí mismo que lo han llevado hasta donde está pero que no le pueden llevar más allá.

Como se ha ido señalando, el proceso terapéutico y de transformación no debe ser abrupto ni forzado. Es un proceso gradual y educativo en el que el cliente, en la medida que puede, va realizando nuevos pasos en la dirección deseada. Este enfoque está basado en la comprensión de que la sanación y el crecimiento personal son un **aprendizaje constante** de uno/a mismo/a.

A medida que la persona va adentrándose en su proceso de terapia, se le ofrece el acompañamiento necesario para reconocer los aspectos de su vida que requieren atención. Este enfoque educativo no busca imponer soluciones externas, sino que pone a disposición las herramientas adecuadas para que el cliente tome decisiones informadas sobre cómo mejorar esas áreas. Desde la gestión emocional hasta la redefinición de metas personales o profesionales, este modelo ofrece una estructura que ayuda a integrar la responsabilidad paso a paso.

Así, la persona no tiene que cargar con todo el peso de su transformación desde el primer día. Cada área de la vida se aborda con la paciencia y el respeto necesarios para que el cambio sea sostenible.

La autocompasión juega un papel esencial en este enfoque: la persona no es vista como "defectuosa" o "rota", sino como un ser en proceso de aprendizaje, evolución y mejora continua. Aunque el proceso terapéutico sea una experiencia en la que el cliente asume la responsabilidad de su propio proceso, el terapeuta desempeña igualmente un papel crucial. El terapeuta no es el "sanador" que impone soluciones, sino más bien el acompañante que ofrece dirección, herramientas y apoyo. El terapeuta es esa presencia constante que ofrece claridad cuando el paciente se siente perdido o confundido.



La tarea del terapeuta es crear un espacio seguro en el que el paciente pueda explorar su interior sin miedo al juicio. Este espacio debe ser abierto, comprensivo y no directivo, permitiendo que la persona se encuentre a sí misma y asuma, de manera autónoma, las responsabilidades que le corresponden en su proceso de sanación. Por ello, la neutralidad del terapeuta es indiscutiblemente un requerimiento para la funcionalidad de la terapia.

El proceso terapéutico, cuando se aborda con responsabilidad, no solo es un camino de curación, sino un **proceso de empoderamiento**. A través del modelo educativo, el cliente aprende a reconocer las áreas de su vida que necesitan atención, a soltar lo que ya no le sirve y a asumir un papel activo en su proceso de transformación. El viaje que la terapia ofrece contiene un recordatorio constante de que la verdadera transformación solo puede ocurrir cuando se asume plena responsabilidad de nuestras decisiones, acciones y vida.

Si deseas emprender este viaje hacia el cambio, recuerda que la verdadera libertad solo llega cuando dejamos ir lo que ya no nos sirve y tomamos las riendas de nuestro propio camino. Como el navegante que sigue la Estrella Polar, puedes confiar en que, al asumir tu responsabilidad, llegarás a un lugar más claro, auténtico y lleno de posibilidades.

Cristian Gómez Rodríguez

Introducción a los 5 elementos de la Medicina Tradicional China



por Pablo López y Asun Esteve

El Yin y el Yang representan una dualidad energética que forma parte de una unidad completa, similar a los dos polos de un imán. Por otro lado, los cinco elementos simbolizan cinco fases distintas del Qi o Chi. Esta teoría es fundamental en muchas prácticas tradicionales chinas, como la medicina, las artes marciales y el feng shui. Para su comprensión, se recurre a cinco elementos simbólicos de la naturaleza: el Fuego, la Tierra, el Metal, el Agua y la Madera, cada uno de los cuales representa un movimiento o transformación específica del Chi.

Es importante destacar que la traducción original de las palabras chinas Wu Xing (五行) no se refiere estrictamente a "cinco elementos", sino más bien a cinco momentos o fases de la energía. Esto nos invita a no limitar nuestra comprensión a una asociación puramente física de los elementos.



Los 5 elementos y sus características principales

1. Madera

- Órganos asociados: Hígado y vesícula biliar.
- Sabor: Agrio o amargo.
- Color: Verde.
- Elemento natural: Viento.
- Aspectos positivos: Cuando está equilibrado, fomenta creatividad, dinamismo, imaginación y sentido de la aventura.
- Desequilibrio: Un exceso puede llevar a impulsividad, toma de riesgos innecesarios y conflictos.

2. Fuego

- Órganos asociados: Fuego emperador: Corazón e Intestino delgado. Fuego ministro: Maestro de corazón y Triple calentador.
- Sabor: Amargo.
- Color: Rojo.
- Elemento natural: Calor.
- Aspectos positivos: Representa comunicación fluida, alegría, liderazgo y carisma.
- Desequilibrio: Su exceso puede generar estrés, agitación mental e incluso comportamientos violentos.

3. Tierra

- Órganos asociados: Bazo, páncreas y estómago.
- Sabor: Dulce.
- Elemento natural: Humedad.
- Aspectos positivos: Promueve estabilidad, equilibrio emocional y capacidad de juicio justo.
- Desequilibrio: Puede llevar a obsesiones, estancamiento emocional y una dependencia excesiva.

4. Metal

- Órganos asociados: Pulmones e intestino grueso.
- Sabor: Picante.
- Color: Blanco.
- Elemento natural: Sequedad.
- Aspectos positivos: Representa lógica, disciplina y claridad.
- Desequilibrio: Puede provocar frialdad emocional, crueldad y aislamiento.

5. Agua

- Órganos asociados: Riñones y vejiga.
- Color: Negro.
- Elemento natural: Agua.
- Aspectos positivos: Relacionado con valentía, adaptabilidad, sensibilidad e inspiración artística.
- Desequilibrio: Su exceso puede causar tristeza profunda, miedo y depresión.

5 Movimientos de la vida y el chi

火 Fuego: Asociado con la energía de experimentar y vivir experiencias que traen despertar y luz. También simboliza la ascensión, la luminosidad y el verano. Este elemento también se asocia con el corazón y el intestino delgado en la medicina tradicional china, y su desequilibrio puede manifestarse como emociones de exceso de alegría o inquietud.

土 Tierra: Representa la nutrición, la reflexión y el movimiento circular, vinculándose con los cambios de ciclo. En la medicina china, está asociada con el bazo y el estómago, simbolizando la estabilidad y el cuidado. Un desequilibrio en la energía de la Tierra puede llevar a preocupaciones excesivas o sensación de inseguridad.

金 Metal: Relacionado con el movimiento hacia adentro, la introspección y la estación otoñal. Este elemento está asociado con los pulmones y el intestino grueso, así como con la capacidad de soltar y dejar ir. El desequilibrio puede manifestarse como tristeza o dificultad para adaptarse al cambio.

水 Agua: Se conecta con la reevaluación de recursos, la energía descendente y el invierno. Asociado con los riñones y la vejiga, el Agua representa la sabiduría y el almacenamiento de energía. Un desequilibrio en este elemento puede generar miedos o falta de voluntad para enfrentar los desafíos.

木 Madera: Simboliza el movimiento hacia fuera, la expresión y la energía que florece en la primavera. Relacionado con el hígado y la vesícula biliar, representa el crecimiento, la planificación y la creatividad. Un desequilibrio en la energía de la Madera puede manifestarse como ira o frustración.

Ciclos SHEN y KO

Cada momento de nuestra vida nos lleva a transitar por estas cinco fases, que interactúan de manera armónica en dos ciclos principales: el ciclo Shen y el ciclo Ko.

El **ciclo Shen**, también llamado el ciclo de generación, refleja cómo cada elemento nutre al siguiente. Representa cómo los elementos se apoyan mutuamente, creando un flujo armónico similar al proceso de la vida:

- La Madera alimenta al Fuego.
- Del Fuego surgen las cenizas que conforman la Tierra.
- Dentro de la Tierra nace el Metal.
- En el Metal se condensa la humedad y se forma el Agua.
- El Agua nutre la Madera.

Por otro lado, el **ciclo Ko** o ciclo de control muestra cómo los elementos se equilibran entre sí. Este ciclo regula los excesos, garantizando que ningún elemento domine por completo.

- El Fuego derrite el Metal.
- El Metal corta la Madera.
- La Madera contiene la Tierra, con las raíces de los árboles.
- La Tierra absorbe el Agua.
- El Agua apaga el Fuego.

Esta teoría nos invita a observar la vida como un proceso continuo de transformaciones energéticas, ayudándonos a comprender cómo mantener la armonía en nuestras prácticas diarias y en nuestra relación con el universo que nos rodea. Al aplicar los principios de los cinco elementos, no solo podemos mejorar nuestra salud y bienestar, sino también cultivar relaciones más equilibradas y un entorno más armonioso.



La armonía de los 5 elementos en el equilibrio personal.

En la tradición de la medicina china y las filosofías orientales, el equilibrio de los 5 elementos (Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua) es fundamental para mantener una vida sana y plena. Se considera que los desequilibrios en estos elementos pueden desencadenar trastornos físicos, emocionales y mentales, lo que subraya la importancia de comprender y trabajar en su balance.

En consulta, ante un evento u objetivo, podemos identificar en qué elemento está el atasco y determinar cuál es necesario para desbloquear completamente el flujo energético natural. Esto permitirá que la persona avance hacia el objetivo marcado.

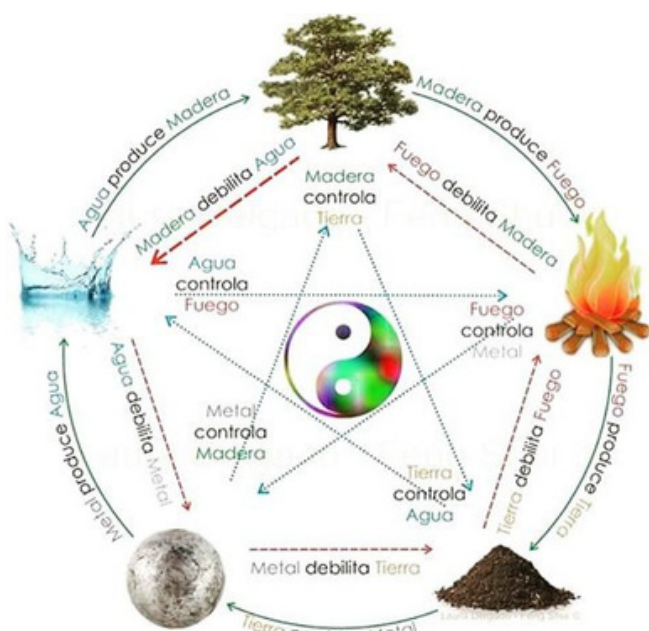
Para lograrlo, primero encontramos el elemento a trabajar y lo introducimos en circuito. Luego, mediante el test muscular, identificamos con qué vibración necesita conectar: color, sonido, estación y recuerdos asociados a esa estación.

Finalmente, utilizamos la técnica de Frontal-Occipital para liberar el estrés emocional e infundir el estado deseado, desbloqueando así el movimiento energético del Chi.

DIAGRAMA TIPO PARA UNA SESIÓN

1. Músculo Indicador Preciso. Pruebas previas. Huso Neuromuscular, Hidratación, Switching, Energía de Vaso Concepción.
2. Objetivo. ¿Cómo se siente al respecto? Validación kinestésica
3. Buscar en qué parte del cuerpo (body scan) se ancla el bloqueo. Introducir en circuito.
4. Buscar con el test el elemento bloqueado. Introduce en circuito
5. Buscar qué elemento hay que potenciar para solucionar el desequilibrio.
6. Realizar defusión del estrés con frontal/occipital, presentando la información al respecto del estrés.
7. Infundir con color, estación, olor o sonido del elemento a potenciar
8. Volver a comprobar el objetivo con el test muscular al músculo indicador. Ahora no debe dar estrés. Si queda estrés, se puede utilizar agua y movimientos oculares.
9. Comprobar cómo se siente el cliente respecto al objetivo. Valoración kinestésica.

**Por Pablo López Martínez
y Asun Esteve Boix**
Co-directores de Atmakine Centro de formación



El poder de las Cartas OH combinadas con la Kinesiología Psicoenergética

por Noelia Artal



En el ámbito de la kinesiología, la integración de herramientas complementarias potencian los resultados terapéuticos. Las Cartas OH y la Kinesiología Psicoenergética se complementan de manera innovadora, permitiendo a los profesionales explorar emociones y respuestas corporales de los consultantes para facilitar un proceso profundo de sanación y autodescubrimiento.

¿Qué son las Cartas OH?

Las Cartas OH son un recurso terapéutico único compuesto por dos mazos: uno con 88 imágenes que representan situaciones cotidianas y otro con 88 palabras que funcionan como marcos. La combinación de estas cartas ofrece más de 7.744 posibilidades, abriendo un universo de exploración personal y terapéutica. Esta herramienta destaca por su capacidad de conectar ambos hemisferios cerebrales, otorgando un nivel de comprensión profunda y multidimensional.

Las imágenes despiertan emociones viscerales y conectan con el hemisferio derecho, mientras que las palabras, asociadas al pensamiento lógico y racional, estimulan el hemisferio izquierdo. Juntas permiten una integración dinámica que conecta los aspectos intuitivos, emocionales y racionales del individuo. Esto se logra mediante la sinergia entre la percepción visual de las imágenes y la interpretación verbal de las palabras, creando un equilibrio que facilita una comprensión más profunda y completa de la experiencia personal.

Gracias a su diseño proyectivo, las Cartas OH permiten acceder al inconsciente, facilitando la expresión de pensamientos, emociones y patrones de comportamiento. En el contexto de la kinesiología, este recurso enriquece las intervenciones al proporcionar nuevas perspectivas y enfoques para abordar los desafíos del consultante.

Cada carta tiene un simbolismo que resuena con el consultante, permitiéndole explorar niveles profundos de su experiencia interna. Por ejemplo, una imagen puede evocar sentimientos o recuerdos previamente no asociados con el problema trabajado, mientras que las palabras actúan como disparadores que fomentan la reflexión en conceptos específicos. Así, las Cartas OH se convierten en un puente poderoso entre el inconsciente y la conciencia, permitiéndonos acceder a información clave que el cuerpo o la mente pueden estar reprimiendo o bloqueando.



La Kinesiología Psicoenergética: un abordaje integrativo

La Kinesiología Psicoenergética, basada en el uso del test muscular como herramienta fundamental, permite acceder a la información almacenada en el cuerpo y en la mente. Este enfoque facilita la identificación precisa de desequilibrios energéticos, emociones no resueltas o patrones limitantes que afectan al bienestar del consultante, abriendo la puerta a soluciones personalizadas y transformadoras.

Un elemento clave que distingue a la kinesiología de otras terapias es su capacidad para anclar las equilibraciones, la toma de consciencia y los aprendizajes directamente en el cuerpo. Este anclaje físico garantiza que los cambios sean sostenibles y duraderos. Y al trabajar desde la raíz del problema se logra una integración completa de los resultados en los planos físico, emocional y mental. Esto permite que los cambios no solo se comprendan a nivel consciente, sino que también se anclen profundamente en el cuerpo.

Cuando este método se combina con las respuestas del cuerpo y los entendimientos obtenidos a través de las cartas OH, se crea una sinergia poderosa. Esta interacción potencia las transformaciones profundas al conectar los patrones emocionales y de comportamiento con las necesidades energéticas del consultante, ofreciendo un abordaje holístico y efectivo.

Cómo integrar las Cartas OH en la práctica de la Kinesiología

La combinación de las Cartas OH con la Kinesiología Psicoenergética amplifica el impacto de las sesiones. A continuación, se detalla un enfoque práctico para los kinesiólogos interesados en implementar esta integración:

1. Preparación inicial

Crea un espacio terapéutico que fomente la calma, la concentración y un ambiente propicio para la conexión cuerpo-mente-espíritu. Asegúrate de que tanto tú como el consultante estén en condiciones óptimas para trabajar.

Primero establece un músculo indicador fiable, asegurándote de una hidratación adecuada y que Vaso Gobernador-Vaso Concepción, Switching y el huso neuromuscular estén funcionales. También puede ser necesario recurrir al anclaje de Cook, la ionización, marcha cruzada u otras técnicas que garanticen la preparación óptima del consultante, optimizando su receptividad energética y sentando una base sólida para el trabajo terapéutico.

Estas prácticas no solo nos aseguran que el músculo nos esté dando respuestas fiables, sino que también facilitan un flujo energético armónico, preparando el terreno para que la sesión sea lo más efectiva posible. Además, incrementan la receptividad hacia las Cartas OH y aseguran que los aprendizajes y tomas de consciencia se integren de manera más profunda y duradera en el proceso terapéutico.



2. Selección de las cartas

Guía al consultante para que elija una carta de imágenes y una de palabras con una intención clara. Para facilitar este proceso, puedes sugerirle que dedique unos momentos a relajarse, conectarse con su respiración y reflexionar sobre el tema que desea trabajar.

Durante la selección, promueve que el consultante confíe en su intuición y espontaneidad, guiándolo con preguntas como: "¿Qué emoción despierta esta carta en ti?" o "¿De qué manera sientes que esta palabra refleja tu situación actual?" Este enfoque facilita una conexión profunda con las cartas, permitiendo que emerjan significados personales que enriquecen el proceso terapéutico. Es fundamental que sea el propio consultante quien interprete las cartas, ya que estas no tienen un significado fijo; su propósito es evocar y proyectar su mundo interior, ofreciendo nuevas perspectivas y descubrimientos.

Además, las cartas pueden ser dispuestas en diferentes tiradas para estructurar la sesión. Por ejemplo, una tirada de tres cartas puede incluir posiciones para identificar el origen del desequilibrio, las emociones asociadas y los recursos internos necesarios para resolverlo. En el contexto de la kinesiología, tiradas enfocadas en explorar emociones subyacentes o patrones repetitivos suelen ser particularmente útiles.

3. Validación con el test muscular

Utiliza el test muscular para comprobar la relevancia de las emociones o interpretaciones que emergen de las cartas. Por ejemplo, si una carta sugiere una emoción específica, como el miedo, el test puede confirmar si este sentimiento está relacionado con el problema que el consultante desea trabajar. Esta validación asegura que el trabajo terapéutico esté alineado con las necesidades reales del consultante.

El test también puede ser utilizado para priorizar las áreas de trabajo o seleccionar técnicas específicas de equilibración. Esto no solo refuerza la precisión de la intervención, sino que también fortalece la confianza del consultante en el proceso.

4. Equilibración energética

Aplica técnicas específicas de Kinesiología Psicoenergética basándote en la información obtenida. Por ejemplo, si el consultante muestra una resistencia o desbordamiento emocional en el momento de la conexión con la causa o origen de su trauma, puedes trabajar con los puntos de Liberación de Estrés Emocional o Frontal/Occipital directamente sin testar, pues esto lo ayudara a conectar las experiencias vividas con las posibilidades futuras sin la fuerza de las esas emociones desbordadas.



Las equilibraciones también pueden incluir técnicas de visualización guiada, la rueda muscular, ejercicios respiratorios o movimientos corporales específicos que anclen los aprendizajes en el cuerpo, lo mejor es comprobar con el test que herramienta de todas esas que guardamos en nuestro cajón de sastre es la más adecuada para él en este momento. Este enfoque holístico asegura que las tomas de consciencia no se queden en el plano mental, sino que se traduzcan en cambios tangibles y sostenibles.

5. Anclaje de aprendizajes

Cierra la sesión reforzando los aprendizajes obtenidos. Esto puede incluir ejercicios de refuerzo que el consultante pueda realizar en casa. A mí, personalmente, me parece interesante que el consultante se lleve una foto con la o las cartas que hayan salido durante la sesión para que las observe al día siguiente, pues en muchas ocasiones hay un ¡ajá! durante el sueño, o en los días próximos, que le termina de conectar con los recursos o acciones necesarias. Otros ejercicios pueden ser técnicas que hayan salido durante la sesión u otras que el test considere oportuno. Estos ejercicios no solo fortalecen los resultados de la sesión, sino que también fomentan la autonomía del consultante en su proceso de sanación.

Beneficios específicos para profesionales de la Kinesiología

La integración de las Cartas OH en la práctica profesional ofrece múltiples ventajas:

- Facilita el acceso al inconsciente: Las cartas actúan como una herramienta proyectiva que permite identificar aspectos ocultos que influyen en los desequilibrios del consultante.
- Se complementan a la perfección con el test muscular: Validar con el test las emociones o interpretaciones obtenidas a través de las cartas asegura un trabajo terapéutico más preciso y centrado en las necesidades reales del consultante.

- Promueve cambios duraderos: Las técnicas de equilibración refuerzan los aprendizajes de manera física, asegurando que los cambios se anclen en el cuerpo.
- Enriquece la práctica profesional: Añadir herramientas creativas como las Cartas OH puede diferenciar al kinesiólogo y ampliar su capacidad para abordar desafíos complejos.

Ejemplos Prácticos

Un kinesiólogo que trabaje con un consultante que presenta migrañas frecuentes podría utilizar las Cartas OH para explorar posibles desencadenantes emocionales. Supongamos que el consultante elige una carta que representa una imagen con un calendario y un reloj y en el marco de palabras "METO LA PATA". A través del test muscular, el profesional confirma que estas asociaciones están relacionadas con el estrés laboral. A partir de esta información, se pueden aplicar técnicas de equilibración específicas para liberar la tensión acumulada y promover una mejor gestión del estrés.



En otro caso, un consultante con dolores recurrentes en el cuello podría identificar con las otras cartas de la foto un sentimiento de "carga" asociado a responsabilidades familiares. Este descubrimiento permite al kinesiólogo trabajar tanto en la liberación emocional como en la corrección postural, integrando ambos aspectos en la sesión.



Conclusión

Para los kinesiólogos que buscan ampliar sus recursos terapéuticos, las Cartas OH representan una herramienta innovadora y complementaria que potencia la conexión cuerpo-mente. Integrar estas cartas con la Kinesiología Psicoenergética no solo mejora los resultados de las sesiones, sino que también ofrece una experiencia más rica y transformadora tanto para el profesional como para el consultante. Explorar esta sinergia puede abrir nuevas posibilidades en la práctica de la kinesiología y llevar los procesos terapéuticos a un nivel superior.

Las cartas no solo ayudan al consultante a contar su historia y sacar a la consciencia información relevante, sino que también amplifican el impacto de otras herramientas terapéuticas. Cuanta más consciencia aportemos al proceso, más efectivo y duradero será el resultado final. Esta integración se convierte, por tanto, en una poderosa aliada para quienes buscan transformar vidas desde un enfoque integrativo y profundo.

Noelia Artal Palacios

El viaje de las dos llaves

En un pequeño pueblo rodeado de montañas vivía Clara, una mujer que sentía que había perdido el rumbo en su vida. Aunque tenía un trabajo estable y personas a su alrededor que la querían, algo en su interior le decía que había piezas desordenadas, como un engranaje que no encajaba del todo. Se sintió cansada, desconectada y atrapada en patrones que no podía explicar.

Un día, mientras paseaba por el mercado local, Clara se encontró con un anciano en un puesto pequeño. Sobre la mesa había una sencilla caja de madera con dos llaves de bronce. La inscripción sobre la caja decía: *"Las llaves para reencontrarte"*. Intrigada, preguntó al anciano:

— ¿Qué significan estas llaves?

El anciano, con una sonrisa tranquila, respondió:

—Estas llaves no abren puertas exteriores, sino interiores. Son para aquellos que buscan reencontrarse con su verdadera esencia. Si decides usarlas, te mostrarán algo importante.

Clara, movida por su intuición, ganó el desafío y se llevó la caja. Al llegar a casa, la abrió y encontró una pequeña nota junto a las llaves. Decía: *"La primera llave es para escuchar; la segunda, para equilibrar"*.

Decidida a entender su significado, Clara empezó a prestar más atención a su cuerpo. Cada vez que sentía una molestia, una tensión o un malestar, se detenía y se hacía preguntas: *"¿Qué me quiere decir esta sensación? ¿Qué emoción o recuerdo estoy cargando?"* Poco a poco, comenzó a descubrir que su cuerpo era como un libro que guardaba historias no resultados: la rigidez en sus hombros hablaba de responsabilidades asumidas en soledad; el dolor en su espalda baja le recordaba los miedos económicos; y su constante fatiga, las emociones que había reprimido.

Fue entonces cuando recordó la segunda llave. ¿Cómo equilibrar todo lo que estaba saliendo a la superficie? Decidió buscar a alguien que pudiera guiarla en este proceso. Así conoció a una kinesióloga llamada Sofía.

En su primera sesión, Sofía le explicó que la kinesiología era como un puente entre el cuerpo y la mente. A través de suaves pruebas musculares, ayudaba a revelar los desequilibrios que el cuerpo había estado cargando. Clara se sorprenderá al descubrir que ciertos bloqueos emocionales de su infancia aún estaban influyendo en su vida adulta. Pero lo más mágico fue sentir cómo, a medida que equilibraban su energía, el peso que llevaba encima comenzaba a disiparse.

A lo largo de las sesiones, Clara aprendió a reconocer sus propias herramientas internas para mantenerse en equilibrio: respiración consciente, pequeños movimientos y el poder de escuchar su cuerpo. Cada vez que usaba las dos llaves —la de escuchar y la de equilibrar— sentía que su vida recuperaba armonía.

Una mañana, al mirarse al espejo, se dio cuenta de algo extraordinario: los patrones que la habían atrapado ya no estaban. Había aprendido que no solo su cuerpo hablaba, sino que también sabía cómo sanar. Ahora podía avanzar en su vida con más claridad, fuerza y paz.

El anciano tenía razón: las llaves realmente la habían llevado de vuelta a sí misma.

Reflexión:

Como Clara, todos llevamos historias en nuestro cuerpo que afectan cómo vivimos y sentimos. Escucharnos y equilibrar esas historias es el primer paso hacia el desarrollo personal. La kinesiología nos enseña que nuestro cuerpo es un aliado, siempre dispuesto a guiarnos hacia nuestro bienestar.

Anónimo



Relación de instructores y formadores

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

Toque para la salud - Touch for Health

Abollado Santamarina, Josefa
Agedo Paba, Juan Manuel
Agustí Bori, Anna
Arregui Cuevas, Olatz
Artal Palacios, Noelia
Azañón Donoso, M^a del Prado
Bernal Rodrigo, M^a Pilar
Buendía Noguera, Marino
Carbonell Pastor, Mónica
Claveria Quintillà, Vicenç
Compan Fernández, Isabel
Esteve Boix, Asunción
Esteve Tomás, Blanca
Ferruz Gómez, Miguel Ángel
Gadea Muñoz, Eva
García Garzón, Elisabet
Gascó i Ventura, Jordi
Gil Vera, Cali
Gómez Rodríguez, Cristian
Guerra Marín, M^a Inmaculada
Lizarraga Sanz, Xabier
Llorella Marco, Esther
López Martínez, Pablo Jesús
López Villar, Natalia
Mestres Parés, Teresa
Morral Castán, Elvira
Peinado Lozano, Leixuri
Pérez del Canto, M^a Carmen
Pujol Sendra, Júlia
Ramos García, José Manuel
Rodríguez Jiménez, Ana Isabel
Rico Bou, Marta
Simeón Roig, Francesca
Villanueva Contreras, Neus

KINERGETICS

Esteve Boix, Asunción
Guerra Marín, M^a Inmaculada
López Martínez, Pablo Jesús
Mestres Parés, Teresa
Rodríguez Jiménez, Ana Isabel
Simeon Roig, Francesca

Brain Gym - Kineisología educativa

Abollado Santamarina, Josefa
Azañón Donoso, M. del Prado
Bernal Rodrigo, M^a Pilar
Carbonell Pastor, Mónica
Claveria Quintillà, Vicenç
García Garzón, Elisabet
Gil Vera, Cali
Llorella Marco, Esther
Morral Castán, Elvira
Paz Orench, Silvia
Simeon Roig, Francesca

KINESIOLOGÍA PSICOENERGÉTICA

Abollado Santamarina, Josefa
Artal Palacios, Noelia
Buendía Noguera, Marino
Claveria Quintillà, Vicenç
Esteve Boix, Asunción
Esteve Tomás, Blanca
García Garzón, Elisabet
Gascó i Ventura, Jordi
Gadea Muñoz, Eva
Gómez Rodríguez, Cristian
Guerra Marín, M^a Inmaculada
López Martínez, Pablo Jesús
Mestres Parés, Teresa
Simeon Roig, Francesca

LOVING LIFE

Abollado Santamarina, Josefa
Arsequell Ruiz, M^a Pilar
Artal Palacios, Noelia
García Garzón, Elisabet
Gascó i Ventura, Jordi
Gadea Muñoz, Eva
Guerra Marín, M^a Inmaculada
Ferruz Gómez, Miguel Ángel
López Villar, Natalia
Mestres Parés, Teresa
Morral Castán, Elvira
Rico Bou, Marta
Sánchez Bueno, Nuria
Simeon Roig, Francesca
Villanueva Contreras, Neus

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

Kinesiología del comportamiento y las relaciones humanas completa

Guerra Marín, M^a Inmaculada
Simeón Roig, Francesca

Facilitadores básicos C101 al C104

Abollado Santamarina, Josefa
Artal Palacios, Noelia
Esteve Boix, Asunción
Gadea Muñoz, Eva
García Garzón, Elisabet
Gascó i Ventura, Jordi
Mestres Parés, Teresa
Morral Castán, Elvira
Pérez del Canto, M^a Carmen
Sánchez Bueno, Nuria

Facilitadores introductorios C101+ talleres C501 al C517

Abollado Santamarina, Josefa
Artal Palacios, Noelia
Azañón Donoso, M^a del Prado
Bernal Rodrigo, M^a Pilar
Esteve Boix, Asunción
Campos Fernández, Juan Antonio
Capellas Rosico, Yolanda
Carbonell Pastor, Mónica
Gadea Muñoz, Eva
García Garzón, Elisabet
Mestres Parés, Teresa
Morral Castán, Elvira
Rodríguez Jiménez, Ana Isabel

Facilitadores RPI1 - Recuperar el potencial innato 1

Bernal Rodrigo, M^a Pilar
Esteve Boix, Asunción
López Martínez, Pablo Jesús
Mestres Parés, Teresa
Pérez del Canto, M^a Carmen
Rodríguez Jiménez, Ana Isabel
Simeon Roig, Francesca

Facilitadores RPI2 - Recuperar el potencial innato 2

Esteve Boix, Asunción
López Martínez, Pablo Jesús
Rodríguez Jiménez, Ana Isabel
Simeon Roig, Francesca

Facilitadores RPI3 - Recuperar el potencial innato 3

Simeon Roig, Francesca

Facilitadores PEI1 - Psicoenergética integrativa 1

Artal Palacios, Noelia
Esteve Tomás, Blanca
García Garzón, Elisabet
Gascó i Ventura, Jordi
López Martínez, Pablo Jesús
Rodríguez Jiménez, Ana Isabel
Simeon Roig, Francesca

Facilitadores PEI2 - Psicoenergética integrativa 2

García Garzón, Elisabet
Simeon Roig, Francesca

Facilitadores PEI3 - Psicoenergética integrativa 3

Simeon Roig, Francesca

Ser SOCIO, ¿por qué?

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

Beneficios de pertenecer a la asociación:

- Los socios reciben de forma periódica el Boletín completo de la Asociación, manteniéndoles informados sobre temas relacionados con la profesión.
- Los socios también tienen la posibilidad de contratar un Seguro de Responsabilidad Civil y de Defensa Jurídica por la actividad de la Kinesiología y otras terapias a un precio más ventajoso que si lo contrata por cuenta propia.
- A los socios también se les facilita información fiscal y otra serie de servicios, ventajas y promociones.
- La Asociación organiza eventos, como Congresos Internacionales de Kinesiología o las jornadas anuales en las cuales los socios tienen condiciones económicas ventajosas.
- Previo consentimiento, a los socios se les promocionará en la web de la Asociación para que sus posibles clientes tengan la certeza de el IKC los apoya.

Bonos de formación: Este año se ofrecerá a los socios estudiantes una subvención para realizar formación, con cualquier instructor miembro de la asociación, por un importe de 30€ que se podrá utilizar durante el 2025. Para los socios profesionales la subvención es de 100€.

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

Para asociarse basta remitir cumplimentado el siguiente cupón, adjuntando su currículum.

Cupón de	Marcar casilla en el concepto que corresponda	
inscripción	☐ Inscripción socio simpatizante y profesional inactivo	Cuota semestral 45 €
	☐ Inscripción socio estudiante.	Cuota anual 25€
contratación de seguro	☐ Inscripción instructor registrado y profesional activo	Cuota semestral 65€
	☐ Seguro de responsabilidad civil.	Cuota anual 98€
cambio de datos	☐ Seguro de defensa jurídica.	Cuota anual 30€
	☐ Domiciliación bancaria.	
	☐ Cambio de datos.	

Nombre

Apellidos

DNI

Teléfono / Fax / E-mail

Dirección

C.P.

Población

Domiciliación bancaria Entidad

Oficina

Código cuenta completo (IBAN)

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

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

Firma del titular de la cuenta:

Fecha:

Ponemos en su conocimiento que los datos que Usted nos entrega voluntariamente, serán introducidas en la Base de Datos general de administración de "Asociación de profesionales de kinesiología y TFH de España." denominada BDGAAPKIFHE, con número de inscripción 2083090336, fichero del cual el responsable es "Asociación de profesionales de kinesiología y TFH de España." con el fin de atender su solicitud y gestionar y administrar la cooperativa. En todo caso y en cualquier momento, Usted puede consultar, acceder, rectificar, cancelar o bien oponerse al tratamiento que damos a sus datos dirigiéndose a nuestras oficinas situadas en la Plaza Oriente, 5 44510 La Puebla de Híjar- Teruel o al email oficina@apke.es, donde le facilitarán los impresos oficiales oportunos y adecuados a su pretensión.



**Creciendo juntos,
transformando vidas**

www.apke.com

TENGO ACIDEZ

¿QUÉ HAGO?

El **ardor de estómago**, la **acidez estomacal** o **pirosis** es una sensación desagradable de quemazón detrás del esternón o en la parte superior del abdomen, que en algunos casos puede llegar a extenderse a la garganta.

No suele ser una dolencia grave y la mayoría de las personas la experimentan solo alguna vez en su vida, especialmente las personas más mayores y las embarazadas. Sin embargo, cuando ocurre de manera frecuente, hablamos de **la enfermedad por reflujo gastroesofágico** y puede dividirse en tres estadios atendiendo a la frecuencia de los síntomas:

Estadio I: tres o menos episodios a la semana.

Estadio II: más de tres episodios a la semana.

Estadio III: síntomas diarios.

Los síntomas más comunes

- Sensación de ardor en el pecho o la garganta.
- Regurgitaciones y sabor amargo o agrio en la boca.
- Dificultad para tragar en los casos más graves.
- Estos síntomas suelen empeorar al acostarse o inclinarse.

¿Por qué se produce la acidez estomacal?

El estómago produce ácido para ayudar a digerir los alimentos. Cuando la válvula que separa el estómago del esófago no se cierra correctamente,

este ácido puede regresar hacia el esófago, el tubo que lleva la comida desde la boca hasta el estómago, causando la acidez.

Algunos factores que influyen directamente en la aparición de la acidez estomacal son:

- Las comidas copiosas, demasiado frías o excesivamente calientes y ciertos alimentos.
- Hábitos como fumar o acostarse justo después de comer.
- La obesidad, el sobrepeso, el embarazo o algunos medicamentos.
- El estrés excesivo.

Consejos para reducir el reflujo

1. Reduce las raciones y come despacio.
2. Cocina al horno, hervido, al vapor, a la plancha, en papillote...
3. Duerme con la cabeza un poco incorporada y dos horas después de haber cenado para que los alimentos se digieran.
4. Las infusiones de manzanilla y el regaliz ayudan a calmar el ardor y la acidez.
5. Evita la presión sobre el estómago utilizando ropa holgada y manteniendo un peso saludable.

ALIMENTOS QUE PROVOCAN ACIDEZ

Espicias picantes (curry, chile...), chocolate, tomate, menta, cítricos, fritos, ajo y cebolla, café, alcohol y bebidas con gas.

ALIMENTOS QUE NEUTRALIZAN LA ACIDEZ

Avena, patata, nueces y almendras, plátano, manzana y yogur.

"Si sirves a la naturaleza,
ella te servirá a ti"
Confucio



**ACABA CON
LA ACIDEZ**

NORMACID



**32 comprimidos
chupables**

**con calcio, magnesio
y patata liofilizada**

**el calcio contribuye al normal
funcionamiento de la enzimas digestivas**

SIN ALUMINIO

