



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

Libro de ponencias

XXIV Jornadas de Kinesiología de España

5 al 8 de diciembre 2025

BALNEARIO DE FITERO

NAVARRA

Libro de ponencias

INDICE

Programa de las XXIV Jornadas de Kinesiología	3
Activaciones Matutinas	4
Aplicación de herramientas de Kinesiología en clases de gimnasia terapéutica y pilates	4
Aprender Jugando	6
La práctica de la meditación: El camino hacia la armonía entre el corazón y la mente	7
Gestionando las raíces del estrés para una terapia integrativa e integradora: La Kinesiología y el Trabajo Sistémico	9
Cuerpo y Frecuencia: Kinesiología y Biorresonancia	16
Despierta la energía de tu corazón: Apertura de corazón con técnicas Lemurianas	20
Tabla de Motivación	29
Secuencia Emocional del Comportamiento	30
Autosecuencia Psicoenergética Integrativa	31
Autoseqüència Psicoenergética Integrativa	32
Colaboraciones	
Pide tu kit Pharma Nord	33
Q10 Gold Pharma Nord	34
MAGNESIO E IMIDAZOL PROPIONATO	35
SM	37
Magnesio: 5 Preguntas para entender su importancia	38
Soria Natural	40

Programa de las XXIV Jornadas de Kinesiología de España

del 5 al 8 de diciembre 2025

Hotel Gustavo Adolfo Bécquer -

Balneario de Fitero



Viernes 5 diciembre 2025

- a partir de 15:00 entrega de habitaciones y disfrute de las instalaciones.
- 21:00 cena y encuentro informal.
- Bienvenida y dinámica grupal.

Sábado 6 diciembre 2025

- 8:00 Activación matutina
- 8:00-10:00 Desayuno
- 10:00 Caminata por Fitero
- 12:30 Visita a la Bodega Marqués de Montecierzo.
- 14:00 Comida en el hotel.
- 16:00 “Gestionando las raíces del estrés para una terapia integral e integradora: la kinesiología y el trabajo sistémico”, por Marino Buendía.

- 18:00 Descanso
- 18:30 “Cuerpo y frecuencia: Taller vivencial de kinesiología y biorresonancia”, por Jordi Gascó.
- 21:30: Cena en el Hotel
- Espacio de descanso / networking.

Domingo 7 diciembre 2025

- 8:00 Activación matutina
- 8:00-10:00 Desayuno
- 10:00 “Despierta la energía de tu corazón” por Inma Guerra.
- 11:00 Descanso
- 11:30 Continuación de la formación y sesiones
- 14:00 Comida
- 16:00 Circuito termal en el balneario
 - Primer turno 16:00
 - Segundo turno 16:40
- Visita y pteo por Cascante
- 21:30 Cena de Hermandad en Restaurante El Lechuguero.

Lunes 8 diciembre 2025

- 8:00 Activación matutina
- 8:00-10:00 Desayuno y entrega de habitaciones.
- 10:00 Equilibración Asociación
- 11:00 Asamblea General
- 13:00 Comida
- Despedida y cierre

Nota: La organización se reserva el derecho de hacer los cambios necesarios.

Activaciones matutinas

Cada mañana de las Jornadas comienza con una propuesta de activación diseñada para despertar el cuerpo, centrar la mente y preparar la energía del día. Estas sesiones no solo buscan armonizar nuestro inicio de jornada, sino también inspirarnos sobre cómo podemos llevar nuestras prácticas de manera creativa a grupos, adaptando la kinesiología, el movimiento y el bienestar a diferentes públicos.

A lo largo de los tres días viviremos experiencias diversas, cada una con la huella personal de su facilitadora:

- Día 1: Gimnasia terapéutica y pilates con Elisabet García

Fisioterapeuta consciente y kinesióloga, Elisabet nos muestra cómo combinar conocimientos físicos y energéticos en un entorno grupal. Desde la rueda muscular y el Brain Gym, hasta ejercicios rítmicos, reflexología y técnicas de medicina energética, cada sesión es un ejemplo de cómo se puede crear una clase dinámica, flexible y divertida, que integra distintas herramientas y mantiene la atención y participación del grupo.

- Día 2: Aprender Jugando con Josefa Abollado

Josefa nos recuerda que el aprendizaje puede ser un juego. A través de dinámicas colectivas y ejercicios de creatividad, nos enseña cómo llevar al público de manera lúdica y participativa, fomentando colaboración, respeto y energía positiva. Una experiencia que demuestra que se puede enseñar y motivar mientras se juega y se aprende.

- Día 3: Meditación guiada con Teresa Mestres

Teresa nos conduce hacia un espacio de calma y conexión interior, mostrando cómo la meditación y la introspección también pueden ser herramientas grupales. Su enfoque nos invita a crear momentos de conexión profunda y bienestar compartido, integrando lo aprendido durante la jornada y generando armonía en el grupo.

Estas activaciones son un ejemplo de cómo podemos ser creativos en nuestra práctica y adaptarla a un grupo, combinando movimiento, juego y conciencia interior. Cada mañana ofrece un enfoque distinto que nos inspira a explorar nuevas maneras de enseñar, motivar y cuidar tanto a quienes participan como a nosotros mismos como facilitadores.

APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS DE KINESIOLOGÍA EN CLASES DE GIMNASIA TERAPÉUTICA Y PILATES



por Elisabet García
Directora del Centro Bienestar
Fisioterapeuta consciente y Kinesióloga

Me gustaría compartir algunas de las herramientas de kinesiología que implemento en las clases que imparto en mi centro, dedicadas a la gimnasia terapéutica y al pilates.

Para mí, cada clase es un auténtico regalo: una oportunidad de poner en práctica conocimientos tanto físicos como energéticos. El trabajo con el grupo me permite fluir, adaptarme y crear una experiencia diferente en cada sesión. Poder combinar mi conocimiento del cuerpo como fisioterapeuta con las herramientas que ofrece la kinesiología es, sin duda, un privilegio.

Con frecuencia comienzo el calentamiento realizando la rueda muscular, ya sea con los 14 músculos básicos —explicando la relación músculo-órgano-meridiano— o, en ocasiones, con los 42 músculos. Resulta una experiencia muy divertida y los alumnos acogen con entusiasmo la información que reciben sobre su propio cuerpo.

Me encanta aplicar el modelo educativo, por lo que siempre aprovecho las clases para explicar, compartir y despertar la curiosidad. En alguna ocasión hemos hecho la rueda de neuro-linfáticos, que les ha parecido muy entretenida, y el feedback posterior ha sido de sentirse con más energía y flexibilidad.

Otras veces comenzamos bebiendo agua, haciendo Switching, realizando diferentes marchas cruzadas y finalizando con un anclaje de Cook, enfocándonos en una frase positiva que nos ayude a integrar la energía para el día.

También me gusta trabajar el Switching con movimiento corporal y ocular, o explorar las posiciones oculares para observar dónde aparecen las dificultades y, a partir de ahí, aplicar puntos de Switching o los de liberación de estrés asociados al 20 de vesícula biliar. La creatividad en estos momentos es infinita.

En algunas clases incluyo ejercicios de medicina energética de Donna Eden, así como también el tapping del timo, del timo/bazo o el de los cinco elementos. En otras ocasiones practicamos el masaje de meridianos, que también resulta muy beneficioso.

La ionización, por ejemplo, es fundamental, y en una clase de gimnasia encaja perfectamente; por eso suelo incluir algún ciclo respiratorio específico, explicando su efecto en el organismo.

Después continúo con la rutina programada de gimnasia terapéutica o pilates, aunque muchas veces me dejo guiar por la energía del grupo.

También integro ejercicios de movimiento rítmico y algunos del curso de necesidades especiales. El de activación nuclear, por ejemplo, es fantástico para realizar en grupo en el suelo, y las pelotas de goma son un excelente recurso para favorecer la conciencia corporal.

De los ejercicios rítmicos suelo enseñar los básicos, pero en versión activa, tanto en posición supina como prono. En ocasiones trabajamos reflejos, como el reflejo de Moro isométrico o los reflejos de las manos, especialmente cuando observo que las personas tienden a apretar la mandíbula durante los ejercicios (algo más común de lo que parece).

En esos casos, trabajar los reflejos ayuda a liberar tensión y mejora la calidad del movimiento.

También incorporo ejercicios de Brain Gym, especialmente aquellos relacionados con el cerebro reptil, que nos ayudan a alargar, enfocar, comprender y participar.

“La Lechuza” es excelente para relajar la parte superior del cuerpo; la “activación de brazo” me encanta, aunque suele cansar bastante.

La “Gorra de Pensar” (energía auricular) resulta muy útil para que los alumnos noten cómo mejora su movilidad cervical.

El balanceo de la gravedad, de pie, es muy divertido, y el bombeo de la pantorrilla se puede utilizar tanto al inicio para activar como al final

para estirar.

El “Conector” lo usamos frecuentemente para estirar, el “bostezo energético” para relajar y los “botones del equilibrio” antes de trabajar ejercicios de estabilidad.

Como en toda clase de pilates o gimnasia, los abdominales están siempre presentes; por eso, la marcha cruzada en el suelo es un ejercicio habitual.

También solemos hacer “la mecedora”, que ayuda a relajar la zona del sacro y activar el sistema parasimpático.

Para cerrar la sesión, a veces realizamos la liberación de estrés emocional, enfocándola en el pasado, el presente o el futuro. En otras ocasiones la dirijo hacia una parte del cuerpo que esté generando molestia o dolor, integrando así lo físico y lo emocional.

Como podéis ver, muchas de las herramientas que aprendemos en kinesiología pueden aplicarse perfectamente en una clase de actividad física.

Espero que este testimonio os inspire, os dé nuevas ideas o simplemente os anime a añadir un toque diferente y consciente a vuestras propias clases.

Elisabet García Garzón

Directora del Centro Bienestar

Consulta en Creixell, Tarragona

Móvil 639333046

elisabetxgarcia@gmail.com

[@bienestar_creixell](#)

[facebook Bienestar](#)



APRENDER JUGANDO



por Josefa Abollado
Kinesióloga y Terapeuta Manual

El taller Aprender Jugando está pensado como una actividad extraescolar que busca aportar a los niños un espacio de oxígeno y alegría frente a la rutina y las interminables tareas escolares. A través de dinámicas sencillas y divertidas, se les ofrecen recursos que mejoran su estudio, potencian su creatividad, favorecen la concentración y ayudan a gestionar mejor los retos del día a día, como los exámenes, la organización de deberes o la convivencia en clase.

La propuesta tiene además un propósito mayor: introducir la kinesiólogía en los colegios, comedores y programas de actividades extraescolares, generando un puente entre el mundo del aprendizaje y el bienestar integral. La idea es que tanto padres como profesores puedan acoger con naturalidad esta iniciativa, comprendiendo el valor de las herramientas que los niños aprenden y animándolos a aplicarlas también en casa o en la escuela. De este modo, los pequeños no solo se benefician directamente, sino que se sienten respaldados por su entorno, que puede incluso participar junto a ellos en algunas dinámicas.

Qué se trabaja en el taller:

- Ejercicios de PACE o Amore, para iniciar la jornada con energía, calma y claridad.
- Elaboración de objetivos, proyectos y sueños, aprendiendo a dar forma a sus ideas y confiar en su potencial.
- Herramientas para mejorar la actitud en el estudio, el comportamiento en clase y la relación con los compañeros.

- Desarrollo de la colaboración, la competición sana y el respeto mutuo.
- Estímulo de la creatividad, la imaginación y las habilidades físicas como camino para aprender mejor.
- Un espacio lúdico para sentir que, durante una hora, pueden ser lo que quieran ser, soñar y divertirse plenamente.

Metodología:

Cada sesión comienza como un cuento interactivo, que nunca es igual y siempre invita a la sorpresa. Desde el juego se van introduciendo los ejercicios de Brain Gym, los juegos de construcción, movimientos rítmicos y también dinámicas populares que los niños ya conocen o que ellos mismos comparten con sus compañeros. Así, no solo aprenden nuevas propuestas, sino que se convierten en maestros al mostrar lo que saben a los demás.

Todo este proceso se vive desde la experimentación, la alegría y el movimiento. La sesión culmina con un momento de relajación, donde los niños integran lo experimentado y se marchan con la sensación de haber vivido algo positivo, útil y motivador para su vida diaria.

Con Aprender Jugando, los niños descubren que aprender puede ser un proceso creativo, dinámico y divertido, mientras desarrollan recursos que los acompañarán en su crecimiento personal, académico y social.

Josefa Abollado Santamaria
Consulta en Montmelo, Barcelona
Móvil 686104438



LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN: El camino hacia la armonía entre el corazón y la mente



por **Teresa Mestres Pares**
Kinesióloga y Formadora

Silenciar la mente para oír el corazón ¿Qué es meditar?

Es la práctica de dirigir la atención, de manera consciente, hacia el presente, observando los pensamientos, sin aferrarse a ellos, sin juzgarlos, con el objetivo de acceder a un estado de calma interior y conexión profunda. La finalidad es trascender la mente para hallar la paz interior, conectarse con el corazón y fundirse en algo superior que podemos denominar energía universal, que está en todos y en todo.

Existen muchos tipos pero todas te llevan al estado meditativo, meditación con mantras, repitiendo de la frase te lleva a salir de tu identificación contigo mismo, de tu mente individual, estas frases tiene como objetivo generar una vibración sutil en tu cuerpo cuando emites el sonido; meditaciones en las que el objetivo es desarrollar cualidades y emociones superiores para elevar tu vibración, trascendiendo tu personalidad, como amor, gratitud, perdón, etc, meditaciones con visualizaciones, para entrenar tu foco mental en atraer o manifestar algo que desees en tu vida, hay meditaciones para equilibrar los chakras; meditación mindfulness en la que se nos invita a estar despiertos en el momento presente, vas pasando en cada una de las partes de tu cuerpo, centrándote en tu respiración, observando con suavidad lo que sientes y percibes, sin juzgarlo, sin querer cambiarlo, así poco a poco vas trascendiendo tu mente individual. Es muy buena para empezar con la práctica de la meditación. Puede realizarse sentado, caminando o incluso en movimiento, según la tradición.

Pasos para meditar

1. Procura crear una rutina, por ejemplo, mismo sitio, tranquilo, cómodo (que no sea en la cama) y a la misma hora, por la mañana temprano, por la noche antes de acostarte ...etc y con ropa cómoda...

2. Siéntate de manera correcta, espalda recta, pies en el suelo o piernas cruzadas en forma de loto...

3. Cierra los ojos y céntrate en tu respiración llevando tu consciencia a la inhalación y a la exhalación... repite varias veces hasta que empieces a notar la sensación agradable de sentirte relajado.

4. Lleva tu atención a las distintas partes de tu cuerpo, Si sientes alguna molestia no te identifiques ni te aferres a ella, suéltalo, respira y relájate. Si la molestia perdura, haz un ligero movimiento o cambia de postura. Busca la comodidad corporal.

5. Observa tus pensamientos pero no te estanques con ellos: acéptalos pero deja que se alejen.. y continúa con tu consciencia en tu respiración.

6. Poco a poco notarás como te vas relajando y alejándote de ti, de la parte que conoces de ti mismo.

7. Las imágenes que te puedan llegar, los mensajes que puedas obtener, no los pases por el filtro de la mente, “son” y ya está.

8. En la meditación, te vas relajando, físicamente, luego mentalmente, y emocionalmente.

9. Al relajar y soltar estos niveles, accedes a unos niveles superiores, conectas con tu esencia, con quien realmente eres.

10. Quizá puede que tengas la sensación de que te duermes. No te critiques, ni te juzgues, ni te frustres si te quedas dormido durante la meditación. Tu cuerpo te está comunicando que requiere de descanso, que es necesario liberar y reponer algo. En vez de considerarlo un error, agrádecele ese mensaje.

La neurociencia ha demostrado que la actividad del cerebro cambia de frecuencia cuando se medita:

- **Ondas beta:** un estado de alerta y de pensamiento activo.
- **Ondas alfa:** equilibrio y relajación entre los hemisferios; este es el punto de inicio de la meditación consciente.
- **Ondas Zeta:** conexión con el subconsciente, creatividad intensa y estado de ensueño.

- **Ondas delta:** la frecuencia más pausada, vinculada con el sueño profundo y los procesos de reparación corporal.

A menudo, en la práctica, llegamos a ondas Zeta o incluso Delta. Es precisamente en este momento cuando puede surgir el sueño. No es una falta de voluntad: tanto la mente como el cuerpo están accediendo a niveles de profunda restauración.

Si te sucede con frecuencia, puedes modificar tu práctica: escoge otro momento del día, mantén la espalda recta, respira más profundo al empezar o trata de meditar con los ojos entreabiertos.

Pero ten presente esto siempre:

No estás fracasando... Te estás entrenando para escuchar a ti mismo.

La meditación continúa su labor incluso mientras duermes.

Cada vivencia es parte del trayecto

11. Aumenta tu tiempo de meditación de forma progresiva. ...

12. Añádalo a tu rutina diaria.

13. Con la práctica llega un momento que tu cuerpo y tu mente “necesitan” este estado de paz y quietud. Date la oportunidad de experimentarlo. Ten paciencia, respeto y amor a ti mismo.

Beneficios de la meditación

¿Para qué meditar? ¿qué beneficios obtengo de una meditación? - me preguntaba una clienta-siempre que lo intento, me duermo, no me aporta nada.

Los efectos beneficiosos de la meditación se conocen desde hace miles de años. Diferentes tradiciones espirituales lo han venido proclamando y hoy en día, la ciencia moderna lo ha demostrado con múltiples estudios.

Sus beneficios son medibles a nivel del funcionamiento fisiológico, neurológico, energético, emocional y espiritual:

1. Equilibrio fisiológico: Descenso de la producción de cortisol y activación del sistema nervioso parasimpático: disminución del estrés y de la ansiedad.

2. Claridad mental: Refuerzo de las redes neuronales de atención sostenida: aumento de la concentración y de la capacidad de claridad mental.

3. Conexión neurológica: fomento de la neuroplasticidad: el cerebro genera conexiones por

medio de la corteza prefrontal (control de impulsos, empatía, intuición).

4. Equilibrio emocional: disminución del estrés, la ansiedad y la tristeza, y de la actividad que rige la amígdala (centro del miedo, la lucha, la huida) y aumento de la coherencia emocional aportando serenidad.

5. Bienestar físico: Regulación de la presión sanguínea y del ritmo cardíaco: patrón más armónico del funcionamiento del corazón, fortalece el sistema inmunológico. Favorece más calidad de sueño reparador

6. Conexión espiritual: Facilita el acceso a estados de expansión de la conciencia, experiencias de unidad, silencio interior, conexión con el campo cuántico.

¿Por qué es necesario que meditemos?

En nuestros tiempos, meditar no es un lujo, sino una necesidad. Al meditar, generamos un espacio de tranquilidad en el que somos capaces de escuchar lo que verdaderamente importa. Nos deshacemos de la carga de emociones y pensamientos que nos abruman y recuperamos la serenidad natural de nuestro ser. La meditación es una expresión de amor hacia uno mismo, hacia el resto y hacia la vida.

El propósito de la meditación

El objetivo final de la meditación no es vaciar la mente, sino activar la consciencia. Es aprender a vivir desde la presencia, con más autenticidad, compasión y coherencia. La meditación nos enseña que la paz no se basa en lo que sucede fuera de nosotros, sino en cómo habitamos nuestro interior. En resumen, meditar es volver a conectar con el espacio sagrado que todos llevamos dentro.

Teresa Mestres Parés

Consulta en Barcelona y en Rubí

Formación presencial y on line

WhatsApp: +34 625851734

@teresa.mestres.pares

teresamestrespares@gmail.com

Facebook Teresa Mestres Pares Kinesiología

www.kineseryesencia.com



GESTIONANDO LAS RAÍCES DEL ESTRÉS PARA UNA TERAPIA INTEGRATIVA E INTEGRADORA: La Kinesiología y el Trabajo Sistémico



por Marino Buendia
Presidente de nuestra Asociación, Kinesiólogo,
Terapeuta y Doctor en Historia.

“Investigaciones científicas de médicos y mi propia experiencia clínica me han convencido de que el estado de la mente cambia el estado del cuerpo actuando a través del sistema nervioso central, el sistema endocrino y el inmunológico. La paz en el cerebro envía al cuerpo un mensaje de “vida” mientras que la depresión, el temor y los conflictos no resueltos dan un mensaje de “muerte”. Así, todas las curaciones son científicas, incluso si la ciencia no puede aún explicar cómo se producen los inesperados “milagros”[1].

Dr. Bernard s. Siegel, Cirujano del New Haven Hospital, Connecticut.

INTRODUCCIÓN

A menudo se acepta la relación entre la educación recibida y la visión que las personas tienen sobre ellas mismas y sobre el mundo que las rodea. Sabemos que no es lo mismo nacer en un país de África, que de Europa. También que, en una misma ciudad, hay mucha diferencia entre nacer en un barrio o en otro. Y dentro de una misma familia, cada persona de una misma generación, aunque sean hermanos, e incluso gemelos, tiene una visión y un planteamiento de vida diferentes. Podemos preguntarnos ¿Por qué ocurre esto? ¿Qué lleva a las personas a poner un tema u otro como centro en su Propósito de vida? ¿Por qué se sienten atraídas por ciertos temas más que por otros?

Cuando surge el reto es cuando se busca la forma de resolverlo. En la práctica de la kinesiología, las personas vienen buscando un remedio para aquello que les impide vivir sanos y en paz. Es decir, para liberarse del estrés y sus síntomas. ¿Y si la kinesiología permitiera poner luz a la causa interna del estrés? ¿Y si se pudiera identificar la causa que hay detrás de los pequeños (o grandes) conflictos? Podemos preguntar cuando aparece el desequilibrio en forma de estrés, ¿qué le quiere decir a la persona?

Desde hace tiempo existe literatura sobre el tema que se ha ocupado de aportar una respuesta a esta pregunta centrando su atención en la relación que existe entre los estados anímicos-mentales. Cada estado provoca una respuesta en el organismo que puede tener repercusión en los órganos, en los sistemas y en la salud integral. Algunos de los autores que han trabajado este tema y que han publicado sus experiencias son **DETHLEFSEN** y **DAHLKE**[2] 1983, **LOUISE HAY**[3] 1991 o más recientemente **RAINVILLE**[4] 2015, sobre las causas emocionales del estrés que puede facilitar la aparición de la enfermedad. La relación entre estados anímicos y salud es un tema discutido y discutible. Discutido porque cuando se relacionan ámbitos evaluables físicamente, con aspectos emocionales, relacionales o del intelecto, que son mucho más difíciles de medir que los físicos, nos aventuramos en un terreno que está aún por explorar de una manera más detallada y con una mirada de respeto. A menudo, en el pasado y aún en la actualidad, han surgido las descalificaciones hacia este tipo de visión integradora[5] discutible porque, a menudo, la evolución del estrés va afectando a los distintos niveles de la persona llegando un momento en que no se sabe muy bien cuál es el área más dañada y por dónde comenzar el proceso de regeneración.

Hoy, gracias a la publicación de diversos estudios hechos por científicos de ámbito médico, podemos afirmar que existe una relación directa entre el estado de ánimo, los pensamientos, los sentimientos, las relaciones, las creencias y la salud. Hasta ahora, el estudio de las causas de la enfermedad se centraba principalmente en causas físico-químicas, factores hereditarios, alimenticios o ambientales.

1. LA CONSTRUCCIÓN DE LA PERSONA

Para poder ayudar al cliente adecuadamente, es necesario conocer algunos datos generales de su vida tales como edad, motivo que le trae, objetivo de la visita, etc. Existen otros datos también importantes para comprender la visión que tiene de la vida y el camino recorrido, hasta llegar al momento presente, que no son menos importantes, como las enfermedades sufridas, experiencias traumáticas o evolución de su salud integral a lo largo de su historia. Igualmente, importante es conocer qué tipo de relaciones ha desarrollado con su entorno (integradora o conflictiva), qué tipo de visión de su vida tiene (optimista o pesimista), si es creyente, si practica algún tipo de meditación... Todos estos son temas que habitualmente quedan recogidos en la anámnesis[6].

Esta información le ayuda a reconocer las ideas, la visión, las costumbres y creencias que configuran su presente*[7]. Cuando existe un conflicto que genera estrés, la causa suele estar relacionada con la visión del conflicto y los instrumentos para una gestión adecuada. Cuando la persona es capaz de resolver un reto diario (como hacer la comida o llegar puntuales a una cita) estas situaciones no causan estrés. Pero si algo tan cotidiano como gestionar la agenda o comunicar las necesidades a los que nos rodean, se convierte en una fuente de angustia, es necesario hacer la pregunta ¿Cómo se ha llegado a esta situación?

Para acceder a los temas que importan al cliente, relacionados con su estado actual, es necesario transitar por los niveles de conciencia en que se mueve y para ello el test de kinesiología resulta ser una herramienta fundamental. Así lo van reconociendo cada vez más publicaciones relacionadas con el desarrollo humano integral* [8].

La consciencia (o percepción) que la persona tiene sobre cualquier asunto que pudiera ser estresante en su presente es fundamental para un enfoque positivo hacia una gestión integradora en su proyecto de vida. El test muscular está cada día más utilizado y reconocido como medio para acceder a la información de cómo percibe la persona su situación, el entorno, las causas del estrés, posibles vías de solución y cómo

gestionirlas adecuadamente.

La persona se nutre básicamente de la información y experiencias aportadas en tres espacios-fuente de gran riqueza e importancia:

1.El primer espacio es la **herencia familiar**.

Esta va mucho más allá del espectro genético, pues incluye las creencias, memorias familiares, herramientas de relación y gestión cotidianas, expectativas de éxito, ideologías y capacidad de gestión y visión de los aspectos cotidianos de la persona. Incluye la visión que tiene de sí mismo, de la familia, de la sociedad y del mundo. Esta visión determinará su relación con el entorno y su integración amable y exitosa en la sociedad.

2.El segundo es el periodo del **embarazo**.

Durante este proceso, la persona no sólo va “construyendo” su cuerpo físico, sino que, a la par que los padres enfocan el embarazo y acompañan el proceso, el nuevo ser adquiere una visión de sí mismo, el trato que se da entre las personas, miedos o expectativas de éxito y, en general, todo el abanico de emociones de que el ser humano dispone. Dependiendo de cómo haya sido recibido en el mundo, así dispondrá de unas capacidades u otras.

3.El tercer espacio es el **entorno** y las

experiencias vividas, desde el nacimiento. De aquí se extrae la información para construir la personalidad, la relación con las personas del entorno. Las experiencias vividas con ellas, desde el nacimiento, condicionan los futuros patrones de comportamiento. Esta información es muy difícil de retener de manera consciente, ya que los primeros años de vida constituyen un espacio de aprendizaje continuo, encaminado hacia la integración y habilitación del ser humano en la familia y en la sociedad, la construcción del cerebro y el desarrollo de sus capacidades, espacio que le llevará cerca de dos décadas.

En resumen, podemos decir que para atender adecuadamente a un cliente se necesita mirar más allá del presente y ayudarle a acoger su historia familiar y personal para que pueda conocer, comprender y manejar las programaciones de que dispone y que

condicionan la gestión del tema que quiere trabajar.



Figura 1: Pirámide de Maslow. Dr. Abraham Maslow.

2. NIVELES QUE PUEDEN ESTAR AFECTADOS Y SER CAUSA DE ESTRÉS

Conocer el estado de una situación, es esencial para su abordaje exitoso. Por ello, establecer baremos para conocer dicha situación, siempre ha sido de gran ayuda. Así como se utilizan diversas escalas para valorar el desarrollo físico, que cambian según épocas, como ocurre con el percentil[9]*, también existen esquemas, con sus categorías, que se han creado para evaluar al ser humano y su desarrollo interior. De entre los más conocidos popularmente podemos citar la Pirámide de Maslow[10]* (Fig. 1), que habla de la jerarquía de las necesidades humanas y las cataloga (de menor a mayor en: Fisiología, Seguridad, Afiliación, Reconocimiento y Autorrealización); y más recientemente “La escalera a la iluminación”, del David Hawkins que en su obra presenta un instrumento que puede ayudar a tomar conciencia de las emociones por las que transita la persona y que son exponente de su crecimiento personal, las calibra, según su frecuencia, de 0 a 1000 (algunos valores son: Vergüenza, Culpa... Miedo, Deseo... Coraje... Entusiasmo... Amor, Alegría, Paz e Iluminación) [11](Fig. 2).

En kinesiología utilizamos el test muscular para conocer diferentes informaciones relacionadas con el estrés: ¿Qué nivel de estrés soporta la persona en este momento? ¿Cuándo comenzó esta situación? ¿Cuál fue la causa de este estrés?

¿Por qué fases ha pasado? ¿Qué niveles de su vida se ven afectados?, entre otros. Y, lo que es más importante, ¿Cómo podemos ayudarle a que gestione correctamente la situación?

Para aprovechar esta posibilidad, necesitamos disponer de escalas de referencia que nos den acceso a los diferentes niveles que configuran a la persona. En kinesiología se utilizan diversas denominaciones para estos planos. Hemos ido añadiendo a los que habitualmente se enseñan en la formación, alguno más que complementa los habituales. Actualmente trabajamos con los siguientes planos o niveles (esta escala podría cambiar si aparece la necesidad): Físico, Químico, Eléctrico, Energético, Mental, Emocional, Espiritual y X o Desconocido (Fig. 3).

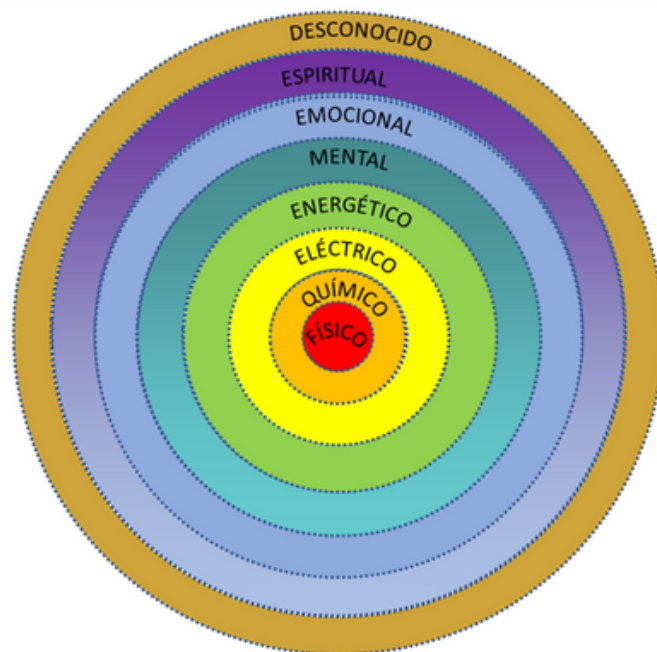


Figura 3: Niveles de la persona. Dr. Marino E. Buendía

Cada nivel tiene su definición y sus características, sus necesidades y sus medios para una correcta nutrición y un mantenimiento adecuado. Habría menos desequilibrios si todas las personas dispusieran de los medios necesarios para una correcta higiene y nutrición en todos los campos. Pero encontramos que la mayoría de personas no han sido formadas e informadas de que existen estos campos en su vida, de que están estas necesidades por atender, de que hay instrumentos adecuados para cada necesidad y campo que se pueden aprender. Y lo que es más importante, de que en caso de no atenderlas

ESCALA VIBRACIONAL DE EMOCIONES



Figura 2: Escala de Nivel de Conciencia y Nivel de Felicidad del Dr. David R. Hawkins.

podrían derivar en causas de desequilibrios que afecten seriamente a la salud.

Imaginen qué ocurriría si al cuerpo no le damos alimento o aseo. Todos tenemos conciencia de que estaría en grave riesgo de enfermar. Por eso, para atender correctamente a la situación, el primer paso es tomar conciencia. Para saber cómo está cada uno de los niveles de nuestra vida basta con preguntarse ¿qué necesidades detecto en cada uno de los campos? ¿de qué herramientas dispongo para cuidar y alimentar esta parte de mi vida? ¿dedico tiempo a cuidar este campo? Una vez respondidas estas preguntas, estaremos más cerca de conocer los posibles vacíos en el cuidado de nuestra persona que puedan estar causando desequilibrio y estrés en nuestra vida.

Resumiendo: en cada consulta se ofrece la posibilidad de acercar a la persona a su situación presente, recogiendo información a través del test muscular y facilitando a la persona estos datos junto a instrumentos para su correcta gestión.

3. EL TRABAJO SISTÉMICO EN KINESIOLOGÍA

Podemos señalar que desde el principio de una consulta comienzan a aparecer datos relacionados con el mapa sistémico de una persona (dónde nació, qué edad tiene, qué idioma habla, color de la piel, cuál es su situación social, personal, expectativas de éxito o propósito de vida, si tiene familia o no, dolencias, conflictos, etc.). Pero esto no es suficiente para ayudar al cliente a lograr su objetivo si no se estructura la ayuda y se traza un camino adaptado a sus circunstancias para que pueda recorrerlo.

Cuando la persona se encuentra frente a una situación de estrés que afecta seriamente a su vida, se hace la pregunta ¿cómo puedo cambiar esta situación? En este sentido es importante ayudarlo a distinguir entre el síntoma y la causa. Por ejemplo: puede ser que la persona sufra insomnio, psoriasis, trastornos alimentarios o estrés. Esto no quiere decir que síntoma y causa coincidan. La causa puede encontrarse en

cualquier otro campo de la vida de la persona. Además de la ayuda que pueda darle su médico dirigida al síntoma, podemos plantear si estos desequilibrios pueden ser avisos del cuerpo de que algo, en otro nivel aparte del físico-químico, le está provocando esa alteración y le pide a la persona que lo atienda y cambie.

Desde antiguo se han realizado experimentos científicos que tienen como objetivo demostrar la relación directa entre la salud de una persona y la realidad que la rodea. ¿Es posible que lo que pensamos y hacemos influya directamente en nuestra salud? ¿Son nuestros sentimientos, relaciones y pensamientos alimentos determinantes en nuestro estado de salud? En este sentido, ya en la antigua Grecia aparece la idea de una sustancia que une todo. Pitágoras y Aristóteles señalan el éter como “el quinto elemento” o “alimento de los dioses”. Isaac Newton, en el s. XVII, usará la palabra éter para referirse a “una sustancia que impregna todo el universo”. En el s. XIX James Clark Maxwell lo describe como “una sustancia material de un tipo más sutil que los cuerpos físicos que existe donde nosotros denominamos vacío”.

Más recientemente nos parecen clarificadoras las palabras de BRADEN (2006) para exponerlos frutos de una serie de experimentos realizados durante el s.XX dirigidos a probar la influencia del ADN y de nuestras creencias en la realidad que nos rodea. Según este autor: “somos la energía que está creando el cosmos, así como los seres que tienen la experiencia de estar creando”[12]*.

Es decir, existen muchas más energías y campos de las que actualmente conocemos[13]*. Nuestros pensamientos influyen, no sólo en nuestra salud y nuestra vida, sino que son cocreadores de la realidad que vivimos. Por esto necesitamos prestar atención a nuestra herencia sistémica, a los valores que nos aporta, pero sobre todo a los retos que nos plantea y que, dependiendo de cómo se enfoquen, pueden ser causa de estrés o motivación para la mejora continua en nuestra vida.

La kinesiología permite acompañar a la persona para que pueda mirar su árbol genealógico sin miedo, sin juicio, sin condena y sin culpa. Sabiendo que es un regalo que la vida le ha dado para que lo acoja, gestione y construya con él una

realidad mejor. Por esto a la persona que acude a la kinesiología psicoenergética, se le ofrece la posibilidad de realizar un esbozo de su árbol genealógico, de una manera sencilla, tranquila, acompañada y segura. Dándole garantía de que todo lo que salga y vea es información valiosa que le ayudará a configurar el mapa de su presente y a comprender las causas de su estrés. Igualmente le facilitará herramientas para una gestión exitosa de la situación que le preocupa, sea o no consciente de ella.

Es bueno que el trabajo se ofrezca como un acercamiento amable a su historia. Preguntar por los seres que han acompañado su existencia, primero de manera directa (los conoció y/o tuvo trato con ellos) y en el caso de que no los conociera, por las memorias diversas que le han llegado de ellos. Las preguntas han de ser sencillas solicitando datos fáciles de definir: nombre, edad, sexo, ocupación, rol que ocupan u ocuparon en la familia, relación entre ellos, una cualidad resaltable, alguna cosa a mejorar, enfermedades o accidentes, causa de la muerte (si han fallecido) y edad (Fig. 4). Se puede finalizar, este breve repaso sistémico preguntando quiénes han sido las personas más importantes y queridas en sus vidas porque le han aportado cariño, ayuda, formación y/o visión del mundo.

Las personas archivan los recuerdos con la visión y sentimientos de que dispone a la edad en que los vive, y ahora tiene otra edad, otra visión de sí y del mundo, otros valores y otra madurez, por lo que de inmediato surge un segundo punto de vista distinto del que tenía cuando guardaron la experiencia. Esto permite ayudarla a distanciarse de la emoción de origen asociada al recuerdo, de la “causa” que pudo provocar unas reacciones limitantes o traumáticas frente a ciertas experiencias de la vida.

Frecuentemente las personas tienen miedo de mirar la causa y que les supere. Para eso está el terapeuta, para darle la seguridad de que sólo aparecerán temas que pueda gestionar, o que tiene los medios necesarios para integrar la información que aparece en su proceso de disolución del estrés. En una sesión es habitual que sólo aparezcan temas que la persona puede afrontar, como si una inteligencia innata dirigiera los procesos de disolución del estrés.

GENOGRAMA							
Abuela Materna		Abuelo Materno		Abuela Paterna		Abuelo Paterno	
Nom:		Nom:		Nom:		Nom:	
Rol:		Rol:		Rol:		Rol:	
Pos:		Pos:		Pos:		Pos:	
Neg:		Neg:		Neg:		Neg:	
Enf:		Enf:		Enf:		Enf:	
Madre				Padre			
Nom:		Nom:		Nom:		Nom:	
Rol:		Rol:		Rol:		Rol:	
Pos:		Pos:		Pos:		Pos:	
Neg:		Neg:		Neg:		Neg:	
Enf:		Enf:		Enf:		Enf:	
Hermanos							
Personas Importantes:							

Figura 4: Genograma Dr. Marino E. Buendía Noguera.

iPara conocer más sobre los sistemas familiares, puede ayudar la experiencia sistémica de BERT HELINGER[14]*, quien dedicó la mayor parte de su vida a trabajo clínico y dejó estudios escritos que recogen las conclusiones de su experiencia[15]*. La técnica más conocida de su trabajo son las Constelaciones Familiares, que a lo largo de estos últimos cuarenta años ha ido evolucionando dependiendo de las personas que las aplican y sus recursos. Todas guardan la misma filosofía: conocer las situaciones que rodean a la persona, atender, comprender, mirar con Amor. Dar reconocimiento y respeto a los miembros del sistema familiar, la libera y libera a los demás del sufrimiento y los comportamientos automáticos, allá donde se encuentren, transformando el presente de la persona y habilitándola para que pueda continuar con su vida.

El confrontar programaciones nacidas de experiencias traumáticas y adquirir nuevos comportamientos crea un dilema que suele aparecer en forma de culpa. Es frecuente que la persona sienta la necesidad de dar respuestas nuevas ante situaciones nuevas, pero puede que en su interior escuche una voz que le remite a la experiencia de sus antepasados. De esta forma, si no responde a su razonamiento desde su visión actual, siente culpabilidad por perder una

oportunidad de mejorar. Y si hace caso a su intuición, se sentirá culpable de traicionar a sus ancestros.

Trabajando con el árbol familiar, con el sistema, se puede resolver esta encrucijada reconociendo lo aportado por los antecesores y dándoles las gracias. De esta forma, la persona queda liberada de las obligaciones de reproducir todo lo que recibió y, en el caso de que la causa del estrés esté relacionada con aspectos de programaciones, puede reconocerlas y disolverlas, permitiendo así que desaparezca el estrés que provocaron.

En resumen, el presente que vive cada persona es la consecuencia de su historia familiar y personal. Conocer aquellas pautas aprendidas en la familia e integradas como propias, permite valorar las que construyen y guardarlas, a la vez que descartar aquellos comportamientos y creencias que impiden hacer un correcto uso de las capacidades de la persona en el presente. Lo que les sirvió a los antepasados para sobrevivir en “sus” circunstancias, no tiene por qué ser igual de útil hoy, ya que hay circunstancias que han cambiado.

CONCLUSIÓN

El camino para la comprensión de los factores que influyen en una vida sana se sigue recorriendo. Aún faltan muchos factores por descubrir. Lo que sí está cada vez más claro, es la relación entre la salud y la forma de vivir que, si es saludable, dinámica, alegre y positiva (es decir feliz), facilita estados en todos los niveles de la persona de equilibrio, seguridad y plenitud, de salud.

La persona vive y se manifiesta en diferentes niveles, que hoy seguimos explorando, descubriendo y aprendiendo a cuidar. La calidad de salud y satisfacción están relacionados directamente con el cuidado y nutrición que le demos a cada nivel de nuestra existencia. Son aquellos planos que se encuentran más descuidados, los que habitualmente ejercen más incidencia en el estrés de nuestro organismo: a los que apenas dedicamos tiempo (o nunca lo hemos hecho), a la higiene mental, emocional, espiritual y social. Por ello muchas causas del desequilibrio y del estrés, se encuentran en estos niveles.

Somos parte de un organismo que se llama Sistema Familiar. Si este sistema está enfermo, es muy probable que los que pertenecen a él sufran también esos síntomas y tengan necesidad de gestionarlos correctamente para liberarse ellos y liberar a sus descendientes de sus efectos.

La sesión de kinesiología ofrece la posibilidad de acceder a la información sistémica del cliente y ofrecerle una visión proactiva en relación a la situación que vive. Esta parte requiere del terapeuta que haya hecho su trabajo personal, pues nadie puede ser buen guía de una ruta si antes no la ha transitado repetidas veces con un resultado satisfactorio.

El trabajo en kinesiología se basa en la experiencia del terapeuta y las herramientas de que dispone. Por ello necesita gestionar las heridas que ha sufrido y las que ha causado, y adquirir los instrumentos para la disolución del posible estrés soportado. Sólo así podrá comprender y valorar la historia sistémica de cada persona que atienda.

Una sencilla recogida de datos inicial puede ser iluminadora en el proceso de comprensión de las causas del estrés y por tanto de gran ayuda para su disolución.

[1] BERNARD S. SIEGEL (1986) **Amor, medicina milagrosa**. Ed. Espasa Calpe.

[2] THORWALD DETHLEFSEN y RÜDIGER DAHLKE (1983) **La enfermedad como camino**.

[3] LOUISE HAY (1991): **Ámate a ti mismo, cambiarás tu vida**.

[4] CLAUDIA RAINVILLE (2015): **El gran diccionario de la MetaMedicina**.

[5] Se va abriendo paso una especialidad de la medicina que tiene en cuenta todos los niveles de la persona denominada "Medicina Integrativa". En Valencia, desde hace años es practicada y promovida por el doctor en medicina RAFAEL TORRES COLLADO que ha publicado dos libros **Vive sano, vive bien** en 2016 y más recientemente, en 2024 **Viviendo más y mejor**.

[6] La **anamnesis** es un proceso asistencial estrechamente relacionado con la realización de la historia clínica del paciente. Podemos definir la anamnesis como la exploración clínica que se realiza a través de preguntas al paciente, o sus acompañantes, durante la primera etapa del proceso diagnóstico. Una exploración que permite identificar al sujeto, conocer e indagar sobre sus dolencias y los aspectos familiares, personales o ambientales que pudieran estar relacionados con la misma. <https://www.igaleno.com/blog/anamnesis/> Extraído el 17/09/2025.

[7] Esta materia se estudia en el **CAMPUS DE VIDAKINE**, es la asignatura de **Sensibilidad Cultural: Un camino de integración**.

[8] Así lo reconocen cada vez más autores centrados en el estudio en la conciencia, como DAVID R. HAWKINS (1995) **El poder frente a la fuerza**.

[9] El percentil es una medida de posición usada en estadística que indica, una vez ordenados los datos de menor a mayor, el valor de la variable por debajo del cual se encuentra un porcentaje dado de observaciones en un grupo. Por ejemplo, el percentil 20 es el valor bajo el cual se encuentran el 20% de las observaciones, y el 80% restante son mayores. <https://es.wikipedia.org/wiki/Percentil> extraído el 17/09/2025.

[10] ABRAHAM MASLOW introdujo por primera vez el concepto de la jerarquía de necesidades en su artículo "**A Theory of Human Motivation**", 1943 y en su libro "**Motivation and Personality**". La Pirámide de Maslow forma parte de una teoría psicológica que inquiere acerca de la motivación y las necesidades del ser humano: aquello que nos lleva a actuar tal y como lo hacemos. Según ABRAHAM MASLOW, psicólogo humanista, nuestras acciones nacen de la motivación dirigida hacia el objetivo de cubrir ciertas necesidades, las cuales pueden ser ordenadas según la importancia que tienen para nuestro bienestar.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow> extraído el 17/09/2025.

[11]DAVID R. HAWKINS (2016) **Trascender los niveles de conciencia**. Ed. Grano de Mostaza.

[12]GREG BRADEN (2006) **La matriz divina**. Ed. Sirio.

[13]En este sentido es interesante la obra de RUPERT SHELDRAKE (2003) **La mente extendida: El séptimo sentido**, donde expone las conclusiones de su estudio sobre otros sentidos y capacidades de la persona, más allá de los conocidos.

[14]BERT HELLINGER, nacido como Anton Hellinger (Leimen, Baden, Alemania, 16 de diciembre de 1925-Bischofswiesen, Alemania 19 de septiembre de 2019), fue un teólogo, psicoterapeuta y filósofo alemán, conocido principalmente por ser el creador de las Constelaciones Familiares, una metodología terapéutica dentro de la psicología sistémica que postula que los miembros de una familia se influyen mutuamente en su salud y comportamiento, y que las dificultades pueden ser descubiertas y resueltas mediante la exploración de estas dinámicas.

[https://search.brave.com/search?](https://search.brave.com/search?q=Bert+Hellinger%2C+espa%C3%B1ol&source=web&summary=1&conversation=26a621c025269dc7145913)

[g=Bert+Hellinger%2C+espa%C3%B1ol&source=web&summary=1&conversation=26a621c025269dc7145913](https://search.brave.com/search?q=Bert+Hellinger%2C+espa%C3%B1ol&source=web&summary=1&conversation=26a621c025269dc7145913)
. Extraído el 17/09/2025.

[15]BERT HELLINGER (2009) **El amor del espíritu**. Ed. Rigden Institut Gestalt.

Dr. Marino E. Buendía Noguera
Presidente de la APKE
Dr. en Humanidades
Móvil: 655362519
marinobuendia@gmail.com

CUERPO Y FRECUENCIA: Kinesiología y Biorresonancia



por Jordi Gascó Ventura
Director del centro de formación y terapias
Centre Jordi
Kinesiólogo, Psicólogo y Terapeuta Manual

El ser humano es un sistema complejo, dinámico y en constante interacción con su entorno. Cada célula, tejido y órgano resuena con una frecuencia específica, generando un campo vibracional único que nos caracteriza y nos conecta con el mundo que nos rodea. Cuando estas frecuencias se mantienen en equilibrio, experimentamos bienestar, vitalidad y claridad; cuando se alteran, aparecen bloqueos, síntomas y desequilibrios que afectan tanto al cuerpo como a la mente y las emociones.

En este marco de exploración del ser, la kinesiología y la Bioresonancia cuántica se presentan como dos herramientas complementarias que permiten acceder a esta dimensión invisible de la persona, no para sustituir a la medicina convencional, sino para enriquecer la comprensión del proceso de salud y facilitar caminos de autorregulación.

La ponencia titulada “Cuerpo y Frecuencia: Kinesiología y Bioresonancia” tiene como objetivo abrir un espacio de experiencia compartida, un verdadero laboratorio vivo en el que los asistentes no solo recibirán información teórica, sino que participarán activamente en una demostración grupal de cómo estas disciplinas pueden integrarse en un proceso terapéutico. Más allá de escuchar, se trata de sentir, observar y experimentar cómo el cuerpo responde cuando se lo acompaña con respeto y escucha profunda.

Este documento está concebido como un manual de apoyo para seguir la ponencia. A lo largo de

estas páginas, exploraremos los fundamentos de cada disciplina, sus puntos de encuentro, ejemplos prácticos de aplicación y la metodología que se empleará durante la demostración grupal. El propósito es que cada lector pueda llevarse no solo conocimiento, sino también inspiración para aplicar esta visión en su vida personal o profesional.

1. BASES DE LA VIBRACIÓN Y LA FRECUENCIA

Desde tiempos ancestrales, distintas tradiciones han hablado del ser humano como un sistema energético. La medicina china con sus meridianos, la ayurveda con sus nadis y chakras, o las tradiciones chamánicas que trabajan con campos sutiles, coinciden en que la vida se sostiene gracias a flujos de energía.

La física moderna también aporta su mirada: la materia, en última instancia, está compuesta de energía vibrando en diferentes frecuencias. Cada partícula, cada átomo, emite un campo electromagnético. El cuerpo humano, como organismo vivo, no es ajeno a esta realidad: nuestras células se comunican mediante señales eléctricas, químicas y vibratorias.

La biorresonancia cuántica parte de esta premisa: identificar los patrones de frecuencia alterados y, a través de la emisión de ondas correctivas, favorecer que el organismo recupere su capacidad de autorregulación. La kinesiología, por su parte, utiliza el test muscular como un puente entre la conciencia y el inconsciente, permitiendo acceder a información oculta en el cuerpo y revelar dónde se encuentran los bloqueos.

En concreto el dispositivo que vamos a utilizar para este experimento, es un QUEX ED, que es capaz de emitir y analizar unos dos millones y medio de frecuencias diferentes, con lo que nos va a ofrecer un mapa de nuestro cliente como no hemos visto hasta el momento, y a todos los niveles del ser humano, tanto a nivel estructural con sus órganos, músculos, huesos, etc, a nivel bioquímico, mostrando cualquier desequilibrio de l sistema hormonal, mineral, oligoelementos, vitaminas, enzimas, virus, bacterias, hongos, parásitos, etc. A nivel emocional, creando mapas superdetallados de las emociones que están actuando tanto en exceso como en defecto, así como su trazabilidad, en el presente, en el

pasado, incluso vidas pasadas, sin olvidar el nivel energético, analizando meridianos, chakras, campos áuricos, etc.

Cuando ambas se combinan, se crea un diálogo único: el dispositivo de biorresonancia ofrece un mapa energético, mientras que la kinesiología permite afinar ese mapa a través de la respuesta del cuerpo. Así, la práctica se convierte en un proceso dinámico donde tecnología y escucha manual se encuentran para guiar la sanación.



2. LA BIORRESONANCIA CUÁNTICA: PRINCIPIOS Y APLICACIONES

La biorresonancia cuántica es una disciplina que se basa en la detección y modulación de las frecuencias electromagnéticas que emite el cuerpo humano.

Principios básicos:

- Resonancia:** cada órgano, tejido o patógeno vibra con una frecuencia específica.
- Desajuste:** cuando hay enfermedad o desequilibrio, esas frecuencias se alteran.
- Corrección:** los dispositivos de biorresonancia registran estas variaciones y pueden emitir frecuencias invertidas o reguladoras que ayudan al cuerpo a restaurar su equilibrio.

Ámbitos de aplicación:

- Identificación de intolerancias y alergias.
- Detección de patógenos (virus, bacterias, hongos).
- Procesos de desintoxicación.
- Manejo de estrés y ansiedad.
- Apoyo a condiciones crónicas (dolor, fatiga, fibromialgia).
- Optimización del rendimiento físico y mental.

La biorresonancia no pretende sustituir la medicina convencional, pero se utiliza como complemento en centros de salud integrativa, clínicas de bienestar y consultas terapéuticas.

3. LA KINESIOLOGÍA: EL CUERPO COMO FUENTE DE INFORMACIÓN

Quiero dar una pincelada a esto por si a las jornadas acude gente que todavía no sabe que es la kinesiología.

La kinesiología se desarrolla en la década de 1960 gracias a los Drs. George Goodheart y John Thie, como la mayoría de vosotros sabréis, quien descubrió que el test muscular podía ser una vía de acceso al estado interno del organismo.

Principios:

- **Test muscular:** aplicar una suave presión sobre un músculo para observar su respuesta.
- **Triada de la salud:** estructura, bioquímica y emoción forman un sistema interdependiente.
- **Respuesta inconsciente:** el cuerpo revela desequilibrios que la mente no siempre reconoce.

Aplicaciones:

- **Detección** de intolerancias y deficiencias nutricionales.
- **Evaluación** de bloqueos emocionales.
- **Revisión** de la postura y la función estructural.
- **Selección** de terapias prioritarias para cada persona.

La kinesiología convierte al cuerpo en su propio biofeedback, ofreciendo un lenguaje de comunicación que va más allá de la palabra.



4. LA SINERGIA ENTRE KINESIOLOGÍA Y BIORRESONANCIA

La integración de ambas disciplinas genera un abordaje holístico y dinámico:

1. **Diagnóstico ampliado:** la biorresonancia aporta un mapa energético, y la kinesiología confirma la información a través del cuerpo, esto es, cuantas veces no nos hemos encontrado con la situación de no saber exactamente que debemos testar.
2. **Determinación de prioridades:** la kinesiología indica qué es lo primero que el cuerpo necesita resolver.
3. **Corrección personalizada:** la biorresonancia aplica frecuencias específicas, y la kinesiología guía sobre suplementos, que además los dispositivos de biorresonancia son capaces de replicar, tanto en la sesión, como sobre una botella de agua, cuarzo, etc, ejercicios o técnicas emocionales.
4. **Monitoreo constante:** ambas permiten seguir la evolución del proceso, ajustando según los cambios que el cuerpo manifieste.

5. EL TALLER COMO LABORATORIO VIVO

La ponencia no se plantea como una clase magistral, sino como un espacio experimental. Durante la sesión, Jordi propondrá una demostración grupal en la que se integrarán teoría y práctica.

Metodología:

1. **Introducción** breve sobre los conceptos de vibración y frecuencia.
2. **Explicación** del test muscular como herramienta de biofeedback. (Solo si hay gente que no conoce esta técnica y consideramos que es necesario hacer una breve explicación).
3. **Presentación** del dispositivo de biorresonancia y su funcionamiento.
4. **Demostración en vivo:** se realizará una sesión grupal en la que se testarán las frecuencias prioritarias para el grupo, aplicando correcciones vibracionales.
5. **Observación compartida:** cada participante podrá sentir y describir cómo percibe los cambios en su cuerpo.

El objetivo no es resolver problemas individuales, sino mostrar cómo usando un dispositivo de biorresonancia cuántica, incluso sobre un grupo, podemos obtener resultados positivos.

6. EJEMPLO DE SESIÓN GRUPAL

1. **Preparación del espacio:** Explicación del objetivo del experimento que vamos a realizar, puesto que se pretende verificar, que además de trabajar sobre un grupo se puede hacer a través del subespacio. Para realizar este experimento grupal, necesitaremos tener un objetivo personal para la sesión que cumpla las condiciones de AMARTE
2. **Evaluación inicial:** Por parejas nos comprobaremos la validez del objetivo y mediremos la cantidad de recursos disponibles para la consecución del mismo. Tomaremos nota de toda la información. (Queda a libertad de cada uno testar algunos valores más como cantidad de estrés, grado de dificultad, etc.)
3. **Lectura con bioresonancia y Aplicación de frecuencias correctivas:** Se realizará una sesión con el dispositivo de Bioresonancia QUEX ED, que se mostrará en la retro pantalla para que nos hagamos una idea de cómo trabajan estos dispositivos, buscando equilibrar el sistema energético de los presentes. Previamente habremos introducido una lista en el sistema con los datos de todos los asistentes a las jornadas.
4. **Re-test:** Por parejas se volverá a testar el objetivo y los parámetros que se hubieran comprobado previamente, para observar si se han producido cambios o no.
5. **Puesta en común:** diálogo abierto sobre lo experimentado.

7. BENEFICIOS DE LA EXPERIENCIA GRUPAL

- Aumenta la conciencia corporal.
- Favorece la coherencia grupal, alineando a los participantes en un mismo campo energético.
- Muestra de manera tangible cómo el cuerpo responde a estímulos vibratoriales.
- Inspira a terapeutas y profesionales a integrar la creatividad en su práctica.

8. UN PUENTE ENTRE CIENCIA Y EXPERIENCIA

Aunque la bioresonancia y la kinesiología no siempre cuentan con validación plena desde la medicina convencional, ofrecen un terreno fértil de exploración que conecta ciencia, tecnología y percepción subjetiva.

Este taller no busca demostrar verdades absolutas, sino abrir preguntas:

- ¿Cómo responde mi cuerpo a la frecuencia de un estímulo?
- ¿Qué cambios puedo percibir en mí cuando se armoniza un campo vibracional?
- ¿Qué posibilidades de integración existen entre lo visible y lo invisible, lo físico y lo sutil?

9. LA CREATIVIDAD COMO CAMINO

Uno de los mensajes clave de esta ponencia es la importancia de la creatividad. Cada terapeuta puede utilizar la bioresonancia y la kinesiología no solo como técnicas fijas, sino como herramientas flexibles que se adaptan al contexto y al grupo.

El formato grupal es un ejemplo: una innovación que permite experimentar más allá de la consulta individual. De este modo, la práctica se convierte en un arte vivo, en el que se combinan ciencia, sensibilidad y exploración colectiva.

10. CASOS Y TESTIMONIOS

En la experiencia de Jordi y su centro, la integración de estas disciplinas ha mostrado resultados en diferentes contextos:

- Tremendamente eficaz en el manejo de patógenos, identificando todos los que el sistema muestra, pudiendo trabajarlos por grupos o de manera individual.
- Esquinces que en tan solo cuatro días mejoran, o problemas articulares que en la misma sesión se obtiene una gran mejoría.
- Procesos emocionales desbloqueados al armonizar frecuencias específicas, y dar comprensión a la persona de que emociones está transitando, así como ver sus niveles reales de estrés, y como estos le están provocando daño celular.
- Trabajo espectacular con las alergias nutricionales y/o ambientales, pues identifica el 100 por 100 de a qué reaccionamos de forma alérgica, eliminándolas por completo sin riesgo de reacción por desintoxicación.

11. PROYECCIÓN DE FUTURO

La Bioresonancia cuántica y la kinesiología tienen un futuro prometedor en el campo de la salud integrativa. Su complementariedad puede abrir nuevos enfoques en la prevención, la educación

para la salud y el acompañamiento terapéutico. El reto está en continuar investigando, compartir experiencias y generar puentes con otras disciplinas. Cuanto más integrador sea nuestro enfoque, más posibilidades habrán de acompañar a las personas hacia un bienestar completo.

12. BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS RECOMENDADOS

- Goodheart, G.: Applied Kinesiology.
- Diamond, J.: YourBodyDoesn't Lie.
- Voll, R.: Medicina Energética y Electroacupuntura.
- Libros sobre física cuántica aplicada a la salud.
- Documentación sobre bioresonancia de distintos fabricantes de dispositivos.

CONCLUSIÓN

Cuerpo y Frecuencia es una invitación a experimentar. La bioresonancia cuántica y la kinesiología son dos lenguajes distintos que, al combinarse, ofrecen un mapa más rico para explorar la salud y el bienestar. Esta ponencia no pretende convencer, sino abrir un espacio de exploración viva, donde cada participante pueda observar cómo su cuerpo responde y cómo la frecuencia puede convertirse en una aliada del proceso vital.

La propuesta de Jordi Gascó se centra en mostrar como la Bioresonancia se puede convertir en el mejor aliado del kinesiólogo, ya que nos permite guiar los pasos de una manera mucho más directa y rápida hacia todas las necesidades de nuestro cliente, ya que la Bioresonancia nos dará una mapa completo del estado actual de la persona, información que el kinesiólogo podrá ponderar, valorar y elegir como actuar.

Jordi Gascó Ventura
Director de CENTRE JORDI -
Escuela de Masajes y Centro de Terapias
Naturales
Consulta en Castellón
Móvil 646 906 123
info@centrejordi.com
www.centrejordi.com
[@centrejordi](#)

DESPIERTA LA ENERGÍA DE TU CORAZÓN:

Apertura de corazón con técnicas Lemurianas



por Inma Guerra/Durga Bhum

Directora del centro de formación y terapias AENEA

Kinesióloga, acupuntora, maestra de reiki y Acharya en la tradición Budista Maharya

El campo de energía Lemuriana es un campo de vibración de 5º dimensión que ayuda a **reconectarte con la Frecuencia del Amor Incondicional y la Conciencia Superior desde un proceso progresivo de Apertura del Corazón y desde el cuerpo físico para cimentar esta realidad en la estructura celular.**

Este no es un lugar al que hay que ir, es una Apertura del Corazón que te da la posibilidad de acceder a un estado de Ser que encarna la vibración de Amor Verdadero, Compasión, Confianza Básica, Fe, Gratuidad. No basta con saberlo a nivel del Yo superior es imprescindible que el ADN registre esta realidad y estos ejercicios lo propician.

Esta sanación te devuelve a la Sabiduría del Corazón: cuánto más se entra en la frecuencia de esta energía Lemuriana y la hacemos parte de nuestra vida cotidiana, más fácil resultará oír la frecuencia de vuestro corazón y antes hablaremos el lenguaje de la Confianza Básica y por tanto abriremos a todas las Posibilidades.

Estas técnicas Lemurianas tienen el propósito de abrir nuevos campos de energía y una vez creado es tu Responsabilidad hacerte cargo y asumir un viejo y sabio Principio de evolución espiritual y es que cada uno somos responsables de nuestra energía (pensamiento, palabra, obras y sentimientos). Debemos asumir el trayecto que cada uno debe hacer en el proceso de transformación interior: **La Auto-Compasión. Esta es la piedra angular para integrar y reconocer la Vibración de este Estado de Ser.**



La práctica del Corazón de Lemuriana comienza con un regreso a los orígenes de nuestra conciencia, donde la Mente pasiva se rinde al Corazón activo que confía. Al ser creada la conciencia humana, se expresó a través de un ego o mente. La mente era una herramienta maravillosa y se utilizaba para aprender y analizar los millares de entradas sensoriales que experimentaba el humano en evolución. Sin embargo, era el Corazón quien poseía la capacidad de elegir la acción correcta y se dedicaba a llevarla a cabo.

- **El papel de la Mente es aprender y analizar.**
- **El papel del corazón es elegir y hacer.**
- **Los corazones conectan, mientras que las Mentes separan.**

Estas técnicas coinciden con **las Leyes Universales** por lo que alinearnos con ellas es de vital importancia para la sanación y transformación interior si queremos madurar en el Cambio Planetario y procesos de cambio de Vibración y nueva Frecuencia en la Tierra.

Cuando el Alma sintoniza y se armoniza con **la Santa Ley**: Esta es, **Tenemos una relación con el Todo, con el Universo y a su vez El Todo está en cada uno de nosotros.** (Modelo Holográfico) **“El sentido de existir como una entidad separada y aislada es falso”.**

Nada ocurre al azar, todo está regido por leyes perfectas y naturales que operan en una unidad intercomunicada, y aunque no las conozcamos siempre se están aplicando y por tanto, podemos verificar su presencia en todos los sucesos, actividad, acontecimientos, cambios, transformaciones, procesos internos, el paso del tiempo.

Este modelo holográfico también está presente en nuestro cerebro. Los fenómenos de la conciencia tienen una conexión directa con el principio holográfico y esto explica los enigmas de la telepatía, la curación a distancia o la clarividencia. Todo está en el todo, no hay aquí ni allá, está en una dimensión que trasciende el espacio y el tiempo. Esto explica la naturaleza mórfica y gestáltica de toda percepción y la habilidad para mantener las capacidades sensoriales a pesar de los graves daños que produce el sistema. Epistemológicamente este modelo permite prever que el cerebro tenga

acceso a un dominio frecuencial holístico que trascienda el espacio y el tiempo, lo que nos recuerda las experiencias místicas de cada época.

El sentido de existir como una entidad separada y aislada es falso.

Conectarte con este campo de energía Lemuriana te ayudará a vivir en **tu estado esencial y sanar las viejas cargas emocionales y mentales que afectan al estado de vuestro Bienestar físico.** Te ayudará a descubrir una forma de vida más holística e integrada que será mucho más conducente a mantener vuestros cuerpos en perfecta salud en todo momento. La verdadera sanación solo vendrá del alma y la conciencia.

El propósito del Alma es aprender mediante el conocimiento experiencial a través del cuerpo físico. Tiene un efecto importante en nuestra orientación hacia el **Ser Esencial** o nuestro alejamiento del mismo.

Todos los Cuerpos están dentro de nosotros mismos y cuando la energía no está equilibrada (ying/yang) entonces se pueden explicar los siguientes esquemas de comportamientos.

A medida que sanamos nuestros cuerpos emocionales y cuerpos mentales y nos amamos a nosotros mismos incondicionalmente, nos abrimos a formas de Conciencia Superior que pueden ser reflejadas en vuestras vidas diarias, vuestros cuerpos físicos reflejarán estos cambios y transformaciones y se podrá hacer una realidad el viejo y sabio dicho: **“Hombre, sánate a ti mismo”.**

Elevar y expandir TU CONCIENCIA significa volverte más consciente en todos los niveles y aspectos de la vida. Ya no más vivir en piloto automático del EGO, no más dar vuestro poder a los otros. Esto significa abrirse paso a paso a vuestra divinidad, al maravilloso ser espiritual que somos en medio de tu experiencia humana vivida con ELECCIÓN.

Cuenta la historia de Lemuria que es una vieja civilización muy avanzada cuya calidad de Sabiduría, Conocimiento, Amor Incondicional y Sanación es muy superior a la nuestra. Se cuenta que esta civilización avanzó a la conciencia de 5ª dimensión y hace bastante tiempo tras su caída por cataclismos, logró sobrevivir un resto o

comunidad que han permanecido en un cuerpo que ha retenido suficiente densidad física. Su genética es la misma que la nuestra y su misión es ayudarnos en el proceso de Ascensión de la Tierra a nivel de Conciencia psico-espiritual Superior. **Estos ejercicios provienen de esta civilización** y tras miles de años es transmitido directamente de la mano de **Stanny Lasloot**, maestro Sanador del Método Transfigura de la Escuela Internacional de Bélgica y que hoy tengo el placer de transmitir dentro de un espacio de sanación y seguridad.

Pequeña consigna que proviene de la Sabiduría del Corazón: “SENTIR”

“Dedicarse a cualquier cosa para no sentir es bloquear cualquier puerta a la Autocompasión. Lo que bloquea la Aceptación profunda y completa de ti mismo.

Tienes miedo a sentir y que otra persona sienta, te da miedo que te hagan sentir.

Sentir es solo energía, viene con el lenguaje del subconsciente que está en tu cuerpo.

Es no pensar. Es meditar la vida que corre a través de ti”. Túmbate, cierra los ojos y simplemente siente. Observa, conviértete en el observador/observado. Simplemente siente, retira el proceso de pensamiento participativo y simplemente observa lo que sientes. Cuando no sientas nada, quédate igualmente tumbado, y suéltate como si estuvieras disfrutando de un descanso inesperado.

SENTIR ES VIVIR CON PLENITUD EL AQUÍ Y AHORA, vuelve a la energía del Corazón.

SANAR es estar presente al 100% Aquí y Ahora...

SANAR es estar en la Presencia Amorosa Consciente.

SECUENCIA DE EJERCICIOS CON TÉCNICAS LEMURIANAS

M.I.F.

1. Fase: Preparación

a) del terapeuta

- Auto-antena

b) del usuario

1. Antena.
2. Relajar la cabeza.
3. Conectar con la Frecuencia del corazón.
4. Riñones.
5. Conexión del corazón a Tierra.
6. Sistema Nervioso

2. fase: focalización e infusión

1. Elección consciente de una meta: **¿Qué elijo conscientemente asumir con responsabilidad y estoy dispuesta a expresar en mi realidad y en el mundo?**
Encontrar la secuencia emocional, el grado de dificultad, capacidad de recursos.
2. Radicación hacia al mundo.
3. Abrir las puertas del poder para expresar el Amor y la apertura del corazón

3. fase: integración

El agua como disolvente y como cohesión humilde

1. Testar cuantos vasos de agua son necesarios para integrar la emoción.
2. Después en bipedestación, visualizando la completa realización del objetivo trazado, bebe un vaso de agua+ F/O+ marcha cruzada o caminar, con ello incitamos a la energía a moverse físicamente hacia el objetivo.
3. Una vez integrado, toma papel y lápiz y el usuario responde las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuál es tu nueva elección?
 - b. ¿Qué acción vas a hacer a partir de este momento?
 - c. ¿Qué te darás como motivación?

BUSCAR Músculo Indicador FACILITADO (M.I.F.)

Realiza las pruebas previas para obtener un músculo que nos sirva de indicador de cómo está el sistema energético de la persona.

FASE 1: PREPARACIÓN

Ejercicios PREPARATORIOS LEMURIANOS

PARA EL TERAPEUTA:

AUTO-ANTENA: “Limpiar tu aura”

Propósito:

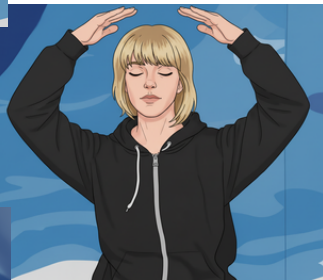
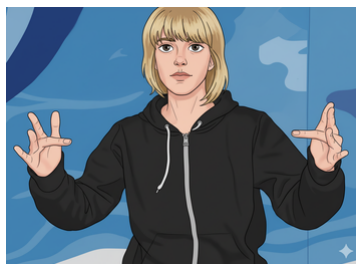
- Cambiar tu frecuencia.
- Conseguir una mejor adaptación a los cambios de la Tierra, esta técnica es muy importante.
- Es limpiar de tal forma que cualquier energía de la Tierra pasa a través de ti.
- Si alguien está en tu sala Y ESTÁ MUY ESTRESADO TE PERMITE TRABAJAR CON TU PACIENTE. Esta energía caótica va a la Tierra.
- Equilibra los Hemisferios Derecho e Izquierdo.
- Viene bien para problemas de Dislexias, Epilepsia, Esquizofrenia (en este caso mejor empezar por las piernas).
- Se activa la glándula epífisis o pineal y el chacra del tercer ojo.
- El propósito fundamental es limpiar.
- Sirve de protocolo de entrada en combinación con cualquier técnica siguiente de la secuencia.

Procedimiento:

- Los dedos Corazón de ambas manos en posición horizontal hacia la Línea media del cuerpo y pulgares hacia arriba.



- Moviendo las manos en esta posición hacia arriba lentamente y arriba juntamos las palmas de las manos y bajamos por la Línea Media del cuerpo hasta el Ombligo.



PARA EL USUARIO:

1.ANTENA: “Limpiar tu aura”

- Cuando estás con un paciente en camilla, empezar por detrás de su cabeza y lentamente al cabo de un tiempo, colocar las manos a la altura de sus sienes. (2 minutos), ya que al mismo tiempo lo estás haciendo para ti.



- Puedes acabar por las piernas, a la altura de los tobillos, cara exterior sin tocar



- Si comienza dolor en alguna de las piernas, colocar las dos manos manteniendo la posición de dedos a ambos tobillos de la pierna que duele.

Al aplicar esta técnica entras en otra frecuencia. Esta técnica tienes que verla como una computadora u ordenador en la que sacas la energía caótica, limpias e introduces esta nueva frecuencia. Si aparece mucho calor se puede visualizar dentro en el dantien o en el hara una perla y guardar todo este calor dentro.

Si quieres usar esta técnica para limpiar los espacios, primero pide ayuda y asistencia a tus guías, luego visualiza el espacio en cuestión que quieres limpiar y aplica la autoantena.

Se pueden producir dos movimientos en el cuerpo: Ondas, Serpiente. Cuando duermes se generan estas energías. Estas energías abren canales.

Esta técnica con los niños funciona muy bien. Sólo tener el cuidado de no hacerlo más de 30 seg. porque ya están recargados.

Efectos grupal:

- Mucho calor.
- Algo que se descorcha.
- Movimiento en espiral que sale por las manos.
- Se abrió la percepción.
- Alegría interna.(es parte del trabajo).
- Viaje.
- La persona que lo da, recibe información del paciente.
- Catalizar.
- Los dedos de la técnica se mueven además del cuerpo.

2. VACIAR LA MENTE

Propósito:

- Vaciar la mente de pensamientos.
- Debe estar vacío para escuchar lo que alguien pueda decir (Guía, etc....).
- Es imposible sentir la energía si piensas que quieres sentirla.

Procedimiento:

- 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.



- Dejar caer el peso de la cabeza sobre las puntas de los dedos que forman un cuenco.
- Entrará la energía a todo el cuerpo y después el ejercicio del corazón.

Cuando hay alguien que está en **estricto control** en tu consulta puedes empezar por:

1. Limpiar el aura.
2. Vaciar la mente.
3. Continuar con cualquier trabajo o técnica de kinesiología que estés realizando.

3. CONECTAR CON LA FRECUENCIA DEL AMOR INCONDICIONAL DEL CORAZÓN

(En la cultura de Lemuria el Amor Incondicional era lo normal)

Propósito:

- Abrirse al Amor con mayúscula.
- Si hay ansiedad en el corazón sube la frecuencia del Amor.
- Nos conecta con la energía más consciente. **Consciencia Superior (C.S.)**
- Si trabajamos con personas muy controladoras aplicar la siguiente secuencia de ejercicios: Antena + Vaciar la mente + abrir ahora la frecuencia el corazón.

Procedimiento:

- Con una mano sujetas el codo y con la otra, impones los 5 dedos juntos en el medio del brazo
- El brazo es la conexión a esa apertura a las altas energías o glándulas. Es bastante importante.
- Si son dos hacerlo en los dos brazos.
- El brazo izquierdo abre el corazón, el brazo derecho abre el bazo.

Si estamos solos, hacerlo primero en el brazo izquierdo y después en el derecho.



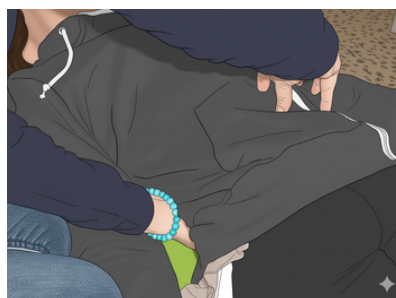
4. RIÑONES

Propósito:

- En los riñones suele estar las energías ancestrales y las que simbolizan la experiencia de vida con tus padres. Una buena niñez protege tus riñones. El 80% de las personas cuando cumplen 25 años los riñones ya están descargados y esto indica la falta de apoyo emocional.
- Entramos en un especial campo energético.
- Los riñones son la batería de la vida que al recargarse posibilita la conexión con tu memoria corporal vivida.
- Cuando estamos en grupo, la energía del propio grupo va a ayudar a que una persona pueda sacar fuertes reacciones. La energía tomada de la antena hace que si estas preparada vas a evolucionar en ese momento.

Procedimiento:

- Una mano en el centro de la espalda a la altura de los riñones y la otra mano con los 5 dedos juntos alrededor del ombligo.
- **Tiempo:** el que uno sienta primero hay una necesidad de conectarse con las sensaciones, de estar cómodo y de fundirse con



5. CONECTAR EL CORAZÓN CON LA TIERRA

Propósito:

- En la cabeza está **el hipotálamo** que funciona como puente entre los Hemisferios Derecho e Izquierdo. Cuando funciona mal no hay coordinación.
- A nivel esotérico en el hipotálamo se anclan las memorias emocionales, para entenderlo es como una biblioteca llena de libros o vídeos donde se guardan los registros de vidas pasadas. Cogiste los eventos más importantes y los guardaste ahí.
- Si tienes fuertes emociones que se repiten y se repiten este ejercicio puede ayudarte.
- Encarnar plenamente en tu cuerpo es la base para tener más valor y poder “volar” mejor en la vida.
- Cuanto más enraizado y encarnado estés, más conciencia tendrás para saber lo que realmente quieres.
- A mayor enraizamiento, mayor claridad y dirección en tu camino.
- Este ejercicio es especialmente beneficioso cuando estás viviendo un cruce de caminos o una etapa de cambio.

Procedimiento:

1. Masaje preparatorio:

- Masajea desde el trocánter (parte lateral de la cadera), pasando por el tensor de la fascia lata y todo el lateral de la pierna hasta llegar al tobillo.
- Hazlo primero en una pierna y luego en la otra.
- El objetivo es relajar y aflojar la musculatura antes de continuar.



2. Formación de triángulos energéticos:

- Con una mano, forma un triángulo sobre el trocánter, colocando los dedos de modo que uno de ellos apunte hacia la rodilla.
- Con la otra mano, forma un triángulo alrededor del tobillo, con uno de los dedos apuntando hacia arriba.
- Los triángulos quedan invertidos entre sí, creando un flujo energético ascendente y descendente.



3. Repetición:

- Realiza el ejercicio en ambas piernas, primero en un lado y luego en el otro.

6. TRABAJO SOBRE EL SISTEMA NERVIOSO

Propósito:

- Es muy útil para personas nerviosas.
- La calma interior te permite aceptar situaciones intensas, estar abierto y preparado ante los cambios.
- Cuando decides cambiar tu vida y escuchar a tu corazón, necesitas adoptar una actitud receptiva.
 - Las señales aparecen una tras otra y te guían.
 - A menudo se convierten en el único referente para dar el siguiente paso.
- Para lanzarte por un camino nuevo —que probablemente recorres por primera vez— es necesario:
 - Estar atento y consciente.
 - Tener nervios fuertes y templanza, incluso en los momentos de espera entre una señal y otra.
- Este ejercicio ayuda a fortalecer el Sistema Nervioso.

Procedimiento:

1ª Parte

- Comienza por el lado que prefieras.
 - La conexión se realiza siempre con los **dedos corazón**.
1. Coloca un dedo en la parte inferior del omóplato.
 2. Coloca el otro dedo en L1 o L2 (una de las dos vértebras lumbares), en el mismo lado.



2ª Parte

- Toca el cóccix y, al mismo tiempo, el punto del omóplato.
- Realiza esta conexión primero en un lado y luego en el otro.



3ª Parte

- Toca el cóccix y uno de los tobillos (puede ser por la cara interior o exterior).
- Haz la conexión con los dedos corazón y pulgar.

4ª Parte

- Conecta los dos tobillos (internos o externos) utilizando también los dedos corazón y pulgar.



Este trabajo es especialmente recomendable para personas hiperactivas.

FASE 2: FOCALIZACIÓN E INFUSIÓN

1. ELECCIÓN CONSCIENTE DE UNA META

- **¿Qué elijo conscientemente asumir con responsabilidad y estoy dispuesta a expresar en mi realidad y en el mundo?**

Desde el momento en que decides cambiar algo, comienzan a suceder movimientos en tu vida. Todo a tu alrededor empieza a organizarse y sincronizarse para acompañar ese cambio.

A veces, incluso, parece que todo se derrumba o que nada tiene relación con lo que pediste.

En esos momentos, paciencia, confianza y fe son los valores que te sostienen.

Para transitar los cambios es necesario fortalecer el sistema nervioso, mantener la templanza y la presencia interior.

Recuerda: sé muy consciente de las elecciones que expresas, porque cada una de ellas tiene el poder de transformar tu realidad.

Es conveniente tomarse un momento y escuchar a la persona, estando presente y permitiendo que la emoción pueda aparecer en un entorno de comprensión y presencia amorosa.

SECUENCIA A REALIZAR CON M.I.F.

1. Definir la meta u objetivo.
2. Encontrar la secuencia emocional:
 - El propósito es extraer la emoción bloqueada.
 - Primero se testa entre las opciones “elección” y “no elección”, y se determina cuál es la mejor tabla (más adelante tienes dos) para identificar la emoción.
 - Solo se trabaja una emoción.
3. Formulación de la frase:
 - Si el cambio de indicador es “elección” → formar la frase:
 - **“Yo tengo la elección de sentirme _____.”**
 - Si el cambio de indicador es “no elección” → formar la frase:
 - **“No siento la elección de sentirme _____.”**
 - Testar si se necesita más información. Si es así, buscarla antes de continuar.
4. Valorar el **grado de dificultad**.
5. Evaluar la **capacidad de recursos** de la persona para integrar el cambio.
6. Implantación o contrato energético:
 - El terapeuta pide permiso y pregunta si está permitido que este cambio se implante como contrato.
 - Si la respuesta es sí, dar la orden para que se realice el cambio en el sistema energético de la persona.
 - Si la respuesta es no, realizar nuevamente el ejercicio de apertura del corazón, ya que ante la posibilidad de éxito pueden surgir bloqueos internos.
 - Este ejercicio ayudará a abrirse a recibir y sostener la nueva frecuencia del cambio.

2. RADIACIÓN HACIA EL MUNDO

Glándula del Timo - La fuerza de la vida

Propósito:

- Mantener presente el objetivo durante toda la sesión.
- Estar en la frecuencia adecuada para la persona, colocando el pulgar en la articulación de la muñeca.
- También puede realizarse el mudra de Jesucristo, conocido como mudra de la espada o modo digital espiritual, para sintonizar con la frecuencia e introducirlo en el circuito (I/C).

1. Procedimiento:

Importante: Este ejercicio se realiza solo en el lado derecho del cuerpo.

- Imposición sobre el Timo
 - Forma un triángulo con los dedos y colócalo sobre la glándula del Timo.
 - Uno de los dedos debe apuntar hacia el ombligo.
 - Esta acción actúa como una conexión con la “librería interior”, permitiendo acceder y liberar el vídeo o registro que se desea dejar ir.
- Imposición sobre la Cadera Derecha
 - Forma nuevamente un triángulo con los dedos y colócalo sobre la cadera derecha, con uno de los dedos apuntando hacia el ombligo.
 - Los dedos en la cadera ayudan a enraizar a la persona con la Tierra, estabilizando su energía y permitiendo que la fuerza vital se integre en el cuerpo físico.



3.ABRIR LAS PUERTAS DEL PODER PARA EXPRESAR EL AMOR Y APERTURA DEL CORAZÓN

Propósito:

- Estar plenamente en la vida con todo nuestro poder, asumiendo la responsabilidad de nuestro propio bienestar.
- Este ejercicio ayuda a abrir las puertas del poder personal y a encontrar las vías para expresarlo con amor, desde el corazón.

Procedimiento:

- Posición principal:
 - Coloca los dedos pulgares uno sobre otro y apóyalos suavemente sobre las clavículas.



- Deja que el resto de las manos descansen sobre el esternón.



- **Versión más suave (alternativa):**

- Coloca los dedos pulgares uno sobre otro sobre las clavículas, igual que antes.
- Deja que las manos se abran hacia fuera, en dirección al arco de las axilas.



3. FASE: INTEGRACIÓN

El agua como disolvente y como cohesión humilde

- Testar cuantos vasos de agua son necesarios para integrar la emoción.
- Después en bipedestación, visualizando la completa realización del objetivo trazado, bebe un vaso de agua+ F/O+ marcha cruzada o caminar, con ello incitamos a la energía a moverse físicamente hacia el objetivo.
- Una vez integrado, toma papel y lápiz y el usuario responde las siguientes preguntas:
 - ¿Cuál es tu nueva elección?
 - ¿Qué acción vas a hacer a partir de este momento?
 - ¿Qué te darás como motivación?

Bibliografía:

- Stanny Lasloot, maestro Sanador del Método Transfigura de la Escuela Internacional de Bélgica
- Francesca Simeon Roig Kinesiología del comportamiento y las relaciones Humanas
- Andrew Verity bases de comprensión de la kinesiología.

Inma Guerra/Durga Bhum

Consulta en Tenerife

Formación presencial y on line

Móvil 670727544

@aenea_crecimiento_personal

aenea.inmaguerra@gmail.com

Facebook



MOTIVACIÓN

DESANIMADO

MOTIVACIÓN		ABURRIMIENTO		
INTERÉS		APATÍA		
Digno de confianza	* IMPLICADO	* ENTUSIASMADO	Opresión	
	* FASCINADO	* LIBRE		
	* ESTIMULADO	* SATISFECHO		
	* SEGURO	* EMPRENDEDOR		
	EL RESULTADO ES BUSCAR ALGO QUE HACER			
SATISFACCIÓN		FRUSTRACIÓN		
Involucrado	* DIVERTIDO	* POSITIVO	Represión	
	* FLEXIBLE	* TOLERANTE		
	* SATISFECHO	* ENÉRGICO		
	* OPTIMISTA	* CONTENTO		
	EL RESULTADO ES ORIENTACIÓN A UNA SOLUCIÓN			
COMPROMISO		ALIENACIÓN		
Prevenido	* PROPIEDAD	* RESPONSABLE	Supresión	
	* CONCENTRADO	* DESAFIANTE		
	* INNOVADOR	* ORGANIZADO		
	* CON INTERÉS	* CON PREVISIÓN		
	EL RESULTADO ES ÉXITO CONTINUADO			
		* RECHAZADO	* INDIFERENTE	Supresión
		* DESATENTO	* AVERSIÓN	
		* DISTRAÍDO	* POCO OBSERVADOR	
		* ABSENTE	* SOÑADOR	
		EL RESULTADO ES NO ESTAR ALLÍ		

SECUENCIA EMOCIONAL DEL COMPORTAMIENTO

CONSCIENTE

ACEPTACIÓN OPOSICIÓN

ACCESIBLE	SENSATO	1	ATAcado	2	MOLESTado
ACEPTADOR	CLARO	3	CUESTIONado	4	AGOBIAdo
VÁLIDO	ADAPTABLE	5	CONTRARIado	6	INDIGNado
ABIERTO	MERECEDOR	7	ENFRENTado	8	INCAPAZ

DISPOSICIÓN CÓLERA

CAPAZ	RECEPTIVO	1	ENCENDIDO	2	FURIOSO
RESPONSABLE	PREPARADO	3	EXIGIDO	4	IRRITADO
RENOVADO	FUERTE	5	RABIOSO	6	DESCONTROLADO
CONCIENCIADO	VIGOROSO	7	AGRESIVO	8	HISTÉRICO

INTERÉS RESENTIMIENTO

CONECTADO	FASCINADO	1	DOLIDO	2	AVERGONZADO
ACOGIDO	NECESARIO	3	HERIDO	4	UTILIZADO/ CONFUSO
APRECIADO	COMPENSIVO	5	INFRavalORado	6	RECHAZADO
ENTREGADO	INDISPENSABLE	7	SILENCIADO	8	OFENDIDO

SUBCONSCIENTE

ENTUSIASMO HOSTILIDAD

JUBILOSO	INSPIRADO	1	ATRAPADO	2	ATOSIGADO
ATRACTIVO	ADMIRABLE	3	MALTRATADO	4	FRUSTRADO
ESTIMULADO	ENCANTADO	5	DESPOJADO	6	SARCÁSTICO
CONFIADO	VITAL	7	VENGATIVO	8	RENCOROSO

SEGURIDAD MIEDO A PERDER

OSADO	MOTIVADO	1	DESMOTIVADO	2	DESATENDIDO
RESUELTO	PROTEGIDO	3	AMARGADO	4	DEFRAUDADO
INVOLUCRADO	VALEROSO	5	AMENAZADO	6	IGNORADO
SATISFECHO	APECTUOSO	7	ATERROORIZADO	8	DESPRECIADO

IGUALDAD PENA Y CULPA

COLABORADOR	AFORTUNADO	1	TRAICIONADO	2	SOMETIDO
DECIDIDO	IMPLICADO	3	DESALENTADO	4	INACEPTABLE
COMPROMETIDO	DIGNO DE CONFIANZA	5	AUTOCASTIGADO	6	DESCORAZONADO
PRODUCTIVO	SINCERO	7	DERROTADO	8	VENCIDO

MEMORIA CELULAR

ARMONÍA INDIFERENCIA

COHERENTE	SINTONIZADO	1	DESCONECTADO	2	INMOVILIZADO
CREATIVO	EQUILIBRADO	3	RÍGIDO	4	ENTUMECIDO
APRECIADOR	PERCEPTIVO	5	ESTANCADO	6	INSENSIBLE
AFABLE	TIERNO	7	DESTRUCTIVO	8	HURANO

UNIDAD SEPARACIÓN

CENTRADO	TRANQUILO	1	DESAMPARADO	2	DESAPEGADO
SERENO	CALMADO	3	DESOLADO	4	INDIGNO DE AMOR
COMPLETO	INTEGRADO	5	INSIGNIFICANTE	6	MELANCÓLICO
UNIFICADO	PLENO	7	INERTE	8	ABANDONADO

ELECCIÓN NO ELECCIÓN

TENAZ	PODEROSO	1	FRÁGIL	2	INCONSTANTE
COMPETENTE	ASERTIVO	3	CONFORMISTA	4	INCOMPETENTE
OPTIMISTA	ENFOCADO	5	DISPERSO	6	PESIMISTA
HONESTO	VIBRANTE	7	VACÍO	8	FALSO

1. En contacto con tus ideales, reflexiona si eso está en coherencia con el propósito de tu vida

El cielo es tu poder, tu autoridad, la fuerza para poner en tu realidad lo que quieres crear. Pon un objetivo al hacer la autosecuencia, enfócate en conseguirlo.



9. Tras la llamada de atención, conecta con tu acción y la nueva decisión de cambiar. Combina lo aprendido con el camino elegido.

8. Persevera para descubrir el misterio que se esconde en el fondo del lago o detrás de la niebla, con prudencia, previsión y flexibilidad.

7. Persevera, permitiendo que el fuego transforme la situación con tu riqueza interior. Permite que la calidez del sol ilumine tu camino.

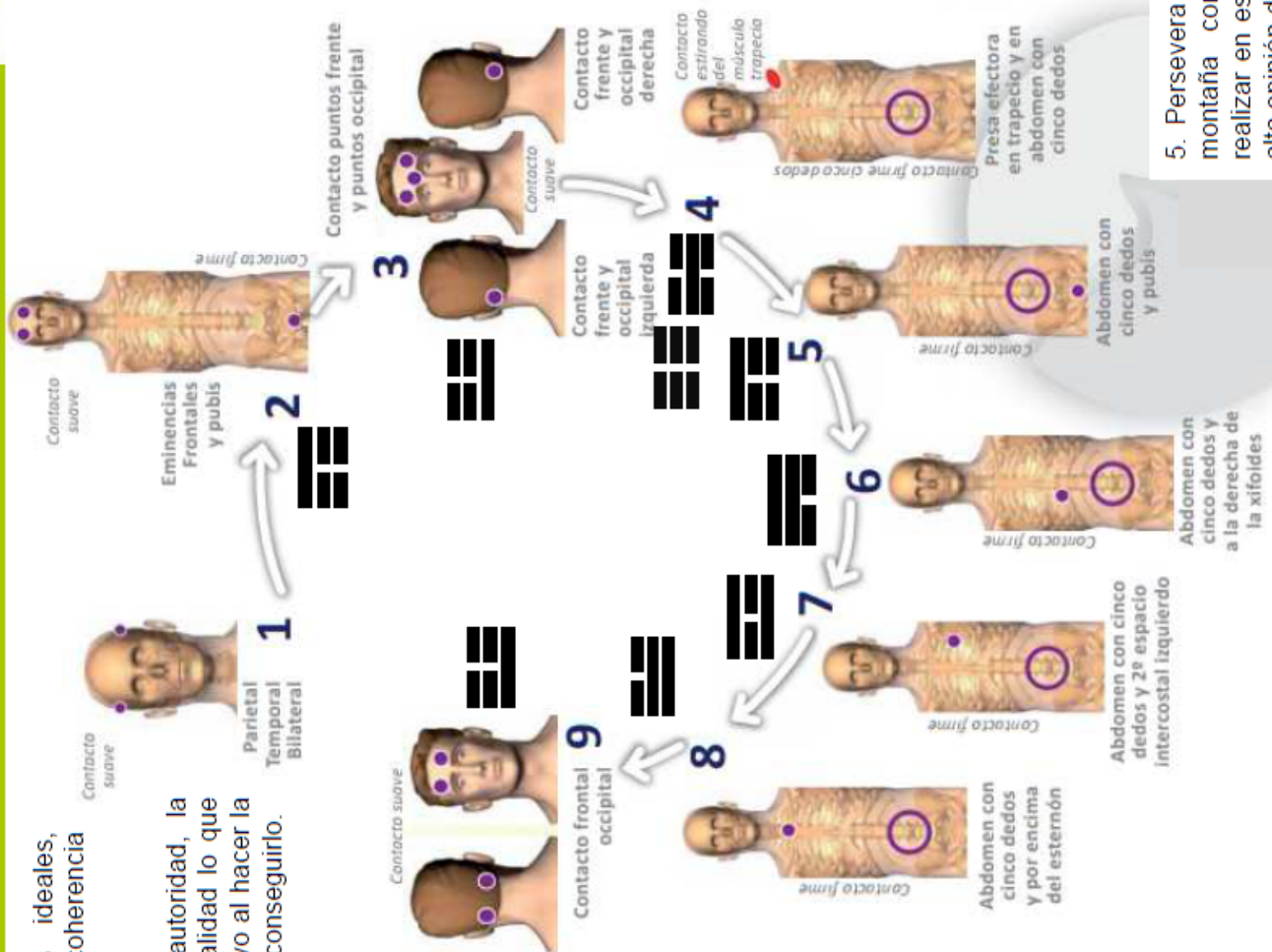
6. Persevera mientras el viento sopla, esparciendo semillas para que nuevas plantas crezcan y den nuevos frutos. Aporta estabilidad emocional y buen humor.

2. Conecta la liberación del estrés con tu autoestima para cumplir con el propósito de tu vida. Reflexiona si quieres llegar a la cima ¿vas al ritmo adecuado? ¿Igual necesitas frenar la marcha o acelerar ¿llevas exceso de carga? Quizás soltando lo innecesario la subida será más cómoda.

3. Relájate y comprende, crea nuevas opciones con la experiencia de lo aprendido. El trueno es un momento para prestar atención al impacto, ya que podría venir un aguacero.
Izquierda: adentro.
Derecha: afuera.

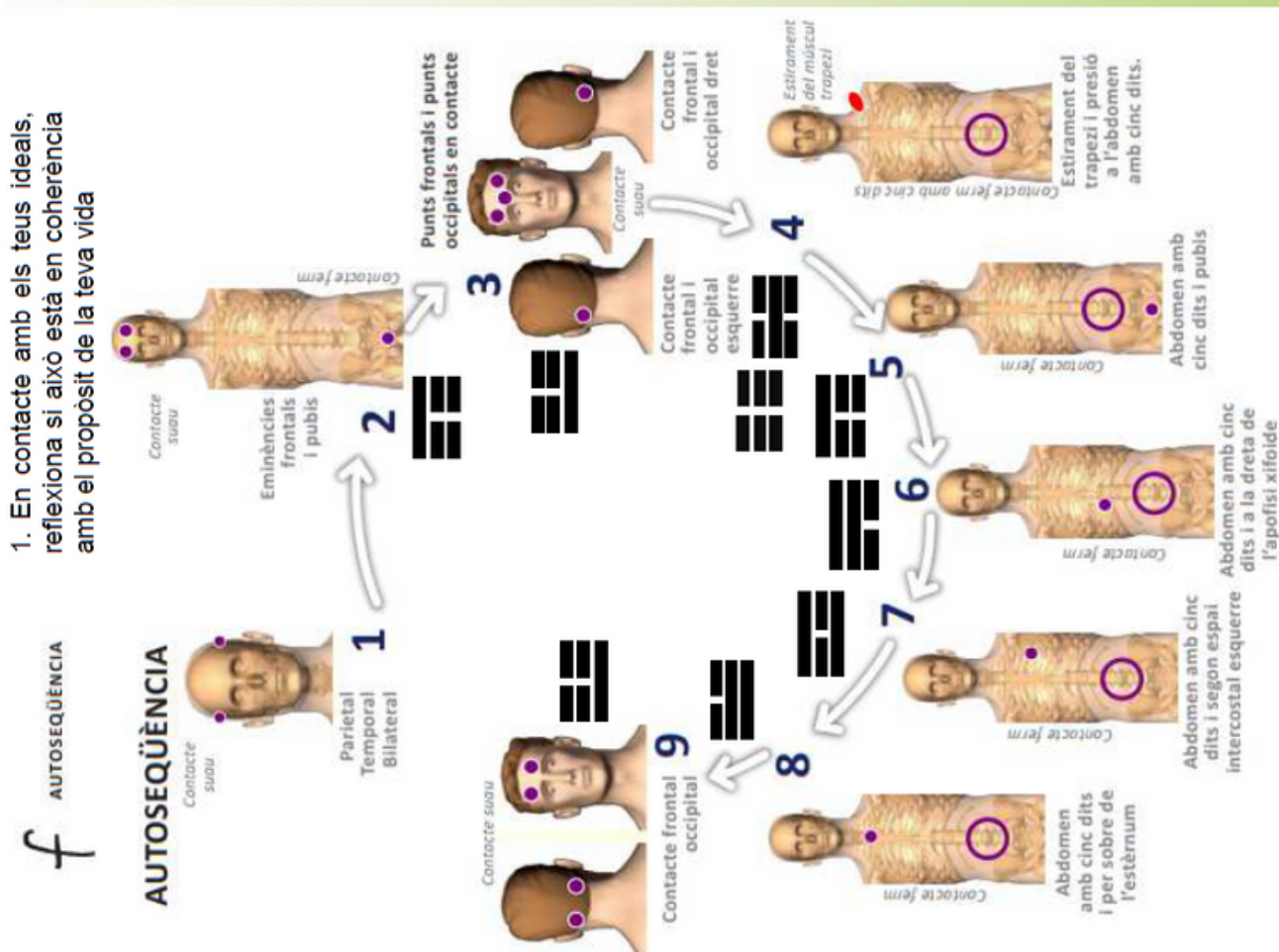
4. Cuidate con amor para descender al abismo descubriendo lo que hay en las profundidades, si hay una amenaza o una bendición. Afronta con perseverancia los desafíos que la vida pone en tu camino.

5. Persevera para escalar la montaña con la misión a realizar en esta vida con una alta opinión de ti mismo.



AUTOSEQÜÈNCIA PSICOENERGÈTICA INTEGRATIVA

1. En contacte amb els teus ideals, reflexiona si això està en coherència amb el propòsit de la teva vida.
2. Connecta l'alliberament de l'estrès amb la teva autoestima per complir el propòsit de la teva vida. Reflexiona si vols arribar al cim, ¿vas al ritme adequat? Potser necessites frenar la marxa o accelerar ¿portes excés de càrrega? Potser deixant anar el que és innecessari la pujada serà més còmoda.
3. Relaxa't i comprèn, crea noves opcions amb l'experiència del que has après. El tro és un moment per prestar atenció a l'impacte, ja que podria venir un xàfec.
Esquerra: endins.
Dreta: fora.
4. Cuida't amb amor per baixar al fons de l'abisme descobrint el que hi ha a les profunditats, potser hi ha una amenaça o una benedicció. Afronta amb perseverança els desafiaments que la vida posa al teu camí.
5. Persevera per pujar la muntanya amb la missió a fer en aquesta vida amb una alta opinió de tu mateix.



El cel és el teu poder, la teva autoritat, la força per posar a la teva realitat el que vols crear. Posa un objectiu en fer l'autoseqüència, enfocat a aconseguir-ho.



9. Després de la crida d'atenció, connecta amb la teva acció i la nova decisió de canviar. Combina allò après amb el camí triat.

8. Persevera per descobrir el misteri que s'amaga al fons del llac o darrere de la boira, amb prudència, previsió i flexibilitat.

7. Persevera, permetent que el foc transformi la situació amb la teva riquesa interior. Permet que la calidesa del sol il·lumini el teu camí.

6. Persevera mentre el vent bufa, escampant llavors perquè noves plantes creixin i donin nous fruits. Aporta estabilitat emocional i bon humor.

GRATIS

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



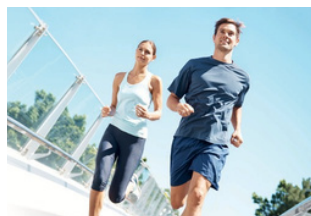
El kit de prueba está actualizado con todos los productos más recientes, que Pharma Nord ha producido en el último año.

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



Reduce cansancio y fatiga

El día a día puede ser bastante agotador pero ActiveComplex Q10 Gold puede ayudarte de forma natural. La combinación del compuesto vitamínico coenzima Q10 y vitamina B2 que contribuye a la renovación normal de la energía celular es el impulso perfecto cuando las pilas están bajas. La buena absorción y biodisponibilidad de ActiveComplex Q10 Gold están documentadas en múltiples estudios científicos, por lo que es la marca de Q10 líder en el mercado.



La preparación original de Q10

¡Descubre las novedades del mundo de la salud!



Suscríbete a nuestro boletín en www.pharmanord.es
Para más información suscríbete a nuestro boletín de noticias

Síguenos en nuestro nuevo [Facebook](#) y [Instagram](#) para conocer más sobre nuestros nutrientes. Además podrás participar en nuestros concursos para ganar puntos de nuestro programa de puntos (Pointshop).

 **Pharma Nord**
Pioneers in Nutritional Healthcare

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.

MAGNESIO E IMIDAZOL PROPIONATO

En los últimos años ha cobrado especial relevancia el estudio de los metabolitos derivados de la microbiota intestinal y su implicación en la salud cardiometabólica. El propionato de imidazol (ImP) es un metabolito derivado de la histidina y producido por las bacterias intestinales que activa un receptor en células inmunitarias que desencadena inflamación y contribuye al endurecimiento y estrechamiento de las arterias. Un reciente trabajo liderado por el **CNIC** (Mastrangelo A, Robles-Vera I, Mañanes D, Galán M, et al. *Imidazole propionate is a driver and therapeutic target in atherosclerosis*. Nature. 2025 Jul 16. doi: 10.1038/s41586-025-09263-w. Epub ahead of print. PMID: 40670786.), **identifica al propionato de imidazol (ImP) como un factor emergente de riesgo cardiovascular**, reforzando la relevancia de los metabolitos derivados de la microbiota intestinal en la aterosclerosis.

Este hallazgo se suma a la evidencia acumulada sobre el papel del **ImP** en la **resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2 (DT2)**. Varios autores han reportado que los niveles circulantes de ImP son más altos en personas con diabetes tipo 2 (DT2) en comparación a personas sanas. Los estudios previos han reportado que los niveles de ImP, pero no de su precursor el urocanato, fueron significativamente más altos entre los pacientes con DT2 tratados con metformina con niveles elevados de glucosa en sangre ($\geq 7,8$ mM) en comparación con aquellos con niveles más bajos ($< 7,8$ mM). El efecto de la metformina sobre la glucosa desapareció en los ratones pretratados con ImP mediante la activación de la fosforilación inhibitoria de AMPK dependiente de p38 γ . La inhibición inducida por ImP de la respuesta a la metformina puede revertirse mediante el inhibidor de p38 γ , pirfenidona. Todo ello sitúa al ImP como un modulador clave en la progresión de la DT2.

En base a esta literatura, el artículo publicado en Clinical Nutrition ESPEN (2021) plantea la hipótesis de que un bajo aporte de Mg y/o el bajo estatus de Mg en humanos puede conducir a bajas concentraciones de Mg en el intestino y, a su vez, baja disponibilidad de Mg para la microbiota

intestinal. Las bajas concentraciones de Mg en las bacterias intestinales podrían conducir a un sistema Hut[1] con una mayor producción de metabolitos intermedios, incluyendo ImP, sobre otros productos finales habituales, es decir, amoníaco, glutamato y compuestos de un carbono. Esto, a su vez, conduce a una producción elevada de ImP y, por lo tanto, a niveles elevados de ImP circulante.

Para contrastar la hipótesis, se seleccionó un subgrupo de 68 participantes de entre 40 y 86 años (34 en el grupo tratamiento y 34 en el grupo placebo) dentro del ensayo clínico aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo PPCCT (Personalized Prevention of Colorectal Cancer Trial). Los participantes seleccionados eran los que tenían **riesgo de deficiencia de Mg** (ingesta de calcio (Ca) ≥ 700 mg/día y < 2000 mg/día y en quienes la relación de ingesta de Ca:Mg era $\geq 2,6$) y **factores asociados a alteraciones metabólicas**. La intervención duró 12 semanas y consistió en la administración oral de un suplemento de magnesio en forma de bisglicinato de magnesio (la dosis de Mg fueron personalizadas para reducir la relación de la ingesta de Ca:Mg a alrededor de 2,3) o placebo (celulosa microcristalina). Se realizaron cuatro recordatorios dietéticos adicionales de 24 horas a todos los participantes durante el período de intervención: dos entre las semanas 1 y 6 y los otros dos entre las semanas 6 y 12. Todos ellos donaron sangre y se analizaron los metabolitos mediante la plataforma de metabolómica global Precision Metabolomics™ LC-MS de Metabolon.

Los resultados obtenidos fueron:

- La suplementación con **Mg redujo significativamente los niveles medios de ImP en un 39,9% en comparación con un aumento del 6,0% en el grupo placebo** ($p = 0,02$).
- El tratamiento con Mg no afectó significativamente los niveles de trans-urocanato, el precursor de ImP.
- El **Mg incrementó los niveles circulantes de ácido propiónico (InP) en un 27,5%** ($p=0.07$) y **redujo los niveles de glutarato en un 17,9%** ($p=0.04$) en comparación con el grupo placebo.

Estos hallazgos, obtenidos a partir de un ensayo aleatorizado, indican que la suplementación con Mg redujo significativamente los niveles plasmáticos de ImP en comparación con el placebo, y podría explicar los niveles elevados de ImP en pacientes con DT2, apoyando los estudios realizados por Koh et al., que reportaron que hasta el 50 % de los pacientes con DT 2 presentaban hipomagnesemia. Además, se halló una correlación inversa entre el cambio en ImP y el Mg urinario, lo que refuerza la utilidad de este último como biomarcador sensible del estado corporal de Mg, en contraste con el Mg sérico, estrechamente regulado.

Asimismo, estos hallazgos apuntan la necesidad de realizar estudios adicionales para evaluar si los niveles elevados de ImP circulante pueden provocar otros efectos adversos asociados a la patología de otros trastornos metabólicos y la necesidad de poblaciones más amplias y específicas con DT2. También se justifican estudios futuros para confirmar el efecto de la suplementación con Mg sobre otros metabolitos relacionados, como el glutarato y el ácido propiónico (InP).

Fan L, Yu D, Zhu X, Huang X, Murff HJ, Azcarate-Peril MA, Shrubsole MJ, Dai Q. Magnesium and imidazole propionate. Clin Nutr ESPEN. 2021 Feb;41:436-438. doi: 10.1016/j.clnesp.2020.12.011. Epub 2021 Jan 7. PMID: 33487303; PMCID: PMC7835418.

[1] Sistema Hut: sistema de utilización de histidina/histidine utilization pathway: ruta bioquímica dependiente de magnesio que metaboliza el aminoácido histidina a amoníaco, glutamato y derivados de un carbono.

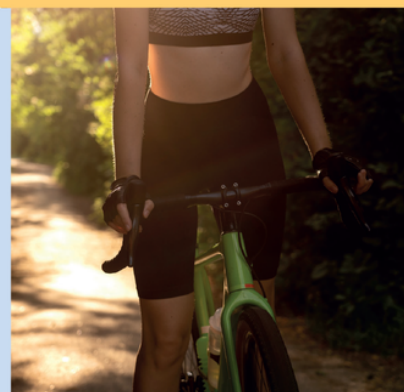
SM Natural Solutions

Descubre el magnesio que mejor se adapta a ti

NOVEDAD



Única forma de magnesio que demuestra,
con estudios científicos,
que atraviesa la barrera hematoencefálica



Los complementos alimenticios no son sustitutos de una dieta variada, equilibrada ni de un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada. La información contenida es de carácter divulgativo y no sustituye el asesoramiento personalizado de un profesional de la salud.

MAGNESIO

5 Preguntas para entender su importancia

El magnesio es uno de los minerales más abundantes en el cuerpo humano. Nuestro organismo contiene unos 25 g de magnesio de los cuales, el 60-70% se encuentra en los huesos, que constituyen, junto con los músculos, una reserva de este mineral. El resto se encuentra en el interior de las células de los tejidos blandos y, en menos proporción, en el plasma. Con la edad, el contenido de magnesio del organismo tiende a disminuir.

¿CUÁLES SON SUS FUNCIONES?

Más de 300 reacciones enzimáticas que se producen en nuestro cuerpo lo necesitan. El magnesio está involucrado en la producción de energía, en la síntesis de proteínas y de ATP y en el mantenimiento del ADN. También es fundamental para el mantenimiento de los huesos, para la función muscular –de hecho la falta de magnesio es sinónimo de contracturas musculares- y la función nerviosa.

¿POR QUÉ NOS FALTA MAGNESIO?

El déficit de magnesio (hipomagnesemia) se puede deber a diferentes motivos.

- Puede ser que nuestra dieta sea pobre en este mineral, sobre todo si incluye muchos ultraprocesados: las harinas refinadas contienen muy poco magnesio y los azúcares refinados pueden dificultar su absorción.

- Los suelos en los que se cultivan los alimentos cada vez son más pobres en magnesio.

- El estrés crónico, también puede estar detrás, dado que cuando estamos estresados nuestro cuerpo demanda mucho magnesio para ayudar a regular el exceso de cortisol.

- Si tomas determinados medicamentos como diuréticos, medicamentos para la tensión, antibióticos o corticosteroides.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DEFICIENCIA DE MAGNESIO?

Puede que te falte magnesio si sufres:

- Calambres y dolor muscular
- Cansancio y fatiga
- Estrés
- Migrañas y dolor de cabeza
- Cambios de humor y ansiedad
- Insomnio
- Arritmia

¿QUÉ ALIMENTOS NOS APORTAN MAGNESIO?

- Nueces y almendras
- Espinacas y acelgas
- Semillas (calabaza, chía...)
- Cacao
- Plátanos y aguacates

¿QUÉ TIPO DE MAGNESIO NECESITAS?

No todas las sales de magnesio son iguales. Su biodisponibilidad, es decir, qué cantidad absorbe nuestro organismo, así como la tolerancia digestiva, varía de unas formas a otras. Además, cada una tiene incidencia sobre unas funciones y puede combinarse con otros compuestos. Elige, con el asesoramiento de un profesional, la más beneficiosa para ti.

SAL	BIODISPONIBILIDAD	TOLERANCIA DIGESTIVA	ADECUADO PARA
BISCLICINATO de magnesio	Muy alta	Muy buena	Reducir el cansancio y la fatiga Sistema nervioso y muscular
CITRATO de magnesio	Alta	Buena	Salud ósea Déficit general de magnesio
TAURATO de magnesio	Alta	Muy buena	Estrés y ansiedad Salud cardiovascular
CARBONATO de magnesio	Moderada	Media	Acidez estomacal Estreñimiento
HIDRÓXIDO de magnesio	Baja	Baja	Digestiones pesadas Acidez estomacal
CLORURO de magnesio	Moderada	Media	Calambres musculares Déficit general de magnesio
TREONATO de magnesio	Alta	Muy buena	Salud cognitiva Memoria y concentración

gama MAGNESIOS



NOVEDAD

Descubre aquí nuestra
línea completa de
vitaminas y minerales

www.sorianatural.es

