

4

guía

h<sup>o</sup>lística

Otoño  
2022

Estilo  
de vida  
holístico  
y natural



*Esperanza Rodenas*

*Lo que la exclusión niega la reconciliación lo revela*

# guía h<sup>o</sup>lística

Terapias

---

Cursos

---

Productos

---

## ¿Qué es Guía Holística?

Es una revista editada en Barcelona donde leer artículos, conocer terapias, informarte sobre retiros conscientes, cursos y productos naturales.

Una revista que pretende divulgar un estilo de vida holístico y natural.

Consigue tu ejemplar en papel gratuitamente en herbolarios y tiendas de productos naturales u online en: [www.guiaholistica.es](http://www.guiaholistica.es)

Publicamos trimestralmente.

**Núria Posa**

Directora

## ¿Tienes una tienda y quieres distribuir Guía Holística?

¡Ofrece Guía Holística a tus clientes!

Agradecerles su fidelidad regalando esta revista con contenido afín a sus intereses y a su estilo de vida.

Contacta con nosotras para distribuir en tu tienda o centro:

[info@guiaholistica.es](mailto:info@guiaholistica.es)

## Otoño 2022 / Contenido

La fórmula de la felicidad	4
La Quiropráctica: enlace entre adaptación humana y Salud	6
Yo soy Healy	9
El valor de conocer tu Carta Natal o Astral?	10
Quiero ser Doula	12
Yoga, de afición a profesión	14
Bienestar Sinergia Plus	15
Pertubador diagnóstico	16
Terapia Craneosacral Integrativa	18
Mi madre tuvo 18 hijos	20
¿Te gustaría incrementar tu nivel de felicidad?	22
¿Cómo puedo saber cuál es mi carta de diseño humano?	24
Los chakras de los animales	26
¿Qué es la Bioenergética?	28
Regreso a la escuela y el niño hiperactivo	29
¿Qué color necesita tu cuerpo?	30

# La fórmula de la felicidad

El otro día escuchaba a mi hija Núria hablar con una amiga. El tema de conversación era la felicidad.

Núria le decía algo así:

*Para mí la felicidad es una filosofía de vida.*

*Quiero decir, que yo cada día decido hacer todo comportándome como si fuera feliz y la consecuencia es ser feliz.*

*Entre semana me levanto temprano, muy temprano, y mientras me ducho y me arreglo escucho la radio, contenta por el día que está por venir.*

*Llego al trabajo a las 7am o a las 8am y me encanta prepararme el café y tomarlo delante del ordenador, cuando todavía tengo unas horas por delante hasta que empiecen a llegar los compañeros.*



*Hay días que son bastante frenéticos en la oficina, pero no dejo que me afecten, intento ser resolutiva sin entrar en pánico.*

*Porque si alguna cosa tiene solución, ¿de qué preocuparse?*

*Y si resulta que no la tiene, ¿por qué preocuparse?*

*Mi lema es: “No te preocupes, ocúpate”.*

*Al finalizar el día, cuando acuesto a mi hijo le pido que me cuente 3 cosas bonitas que le hayan pasado esa jornada.*

*Y yo también le cuento mis 3 cosas bonitas del día.*

*El martes le conté que había visto a una señora paseando a un cerdo vietnamita con las uñas pintadas de rosa, con una correa, como si fuera un perro. Y los dos nos reímos a carcajadas.*

*Intento rodearme de gente con una energía alta. Con buenas vibras.*

*Y de la gente que se queja demasiado no quiero saber nada, me aborrecen y me restan, creo que hace tiempo que no conozco nadie así, seguramente me distancio de ellos de forma instintiva cuando los percibo.*

*Está claro que para ser feliz lo mejor es tener tus necesidades básicas cubiertas: yo tengo un techo donde cobijarme, una cama confortable donde dormir, como 3 veces al día y me ducho con agua caliente. Y creo que cualquier persona que tenga estos básicos puede ser feliz. Todo es una cuestión de actitud ■*



Yo soy terapeuta desde hace muchos años y me agrada reconocermme en su discurso, incluso decía algunas frases que yo le decía de pequeña y que parece que han calado en ella.

Núria se dedica al marketing digital y a realizar páginas web, ella es la impulsora de esta revista que ahora está en tus manos y tiene un blog con historias fantásticas que te invito a leer si quieres aprender técnicas para hacer crecer tu negocio. Es este: [www.posamtz.com/blog/](http://www.posamtz.com/blog/)

María Martínez Calderón, terapeuta, consteladora familiar y autora del libro “Manual para aprender a amarte, que hará que otros te amen”

# La Quiropráctica: el enlace entre la adaptación humana y la Salud

La adaptación de un organismo es su capacidad a cambiar su fisiología para acomodarse a su entorno externo e interno. En un estudio del 2015 se especificó que “La trayectoria de la vida se compone de crecimiento, meseta y pérdida progresiva del sistema adaptativo del funcionamiento de los órganos. La disminución de la variabilidad fisiológica lleva a una disminución de la capacidad de adaptación de este sistema” [1]. Esto explica que la razón por la cual envejecemos y desarrollamos enfermedades está fuertemente relacionado a una reducción de nuestra capacidad de adaptación frente a nuestro entorno.

Cada día, nuestro cuerpo está confrontado a diferentes tipos de estreses: Estreses emocionales tal y como, trabajo, relaciones humanas, percepción de su entorno; estreses químicos como alimentos procesados, toma de medicación, productos de limpieza, el agua que bebemos; y estreses físicos como una caída, una mala postura, micro traumas repetitivos... Estos estreses son fuerzas externas que nos van dañando. Pero al contrario de una pieza de coche que reemplazamos con el uso, nuestro cuerpo se adapta a estos estreses y nos vuelve a regenerar.

Cada día, la **inteligencia innata** de nuestro cuerpo cura heridas, elimina células cancerígenas o defectuosas, aumenta nuestra temperatura corporal cuando un patógeno entra en nuestro organismo para debilitarlo, transforma cualquier alimento que pongamos en nuestra boca para crear nuevos tejidos vivos.

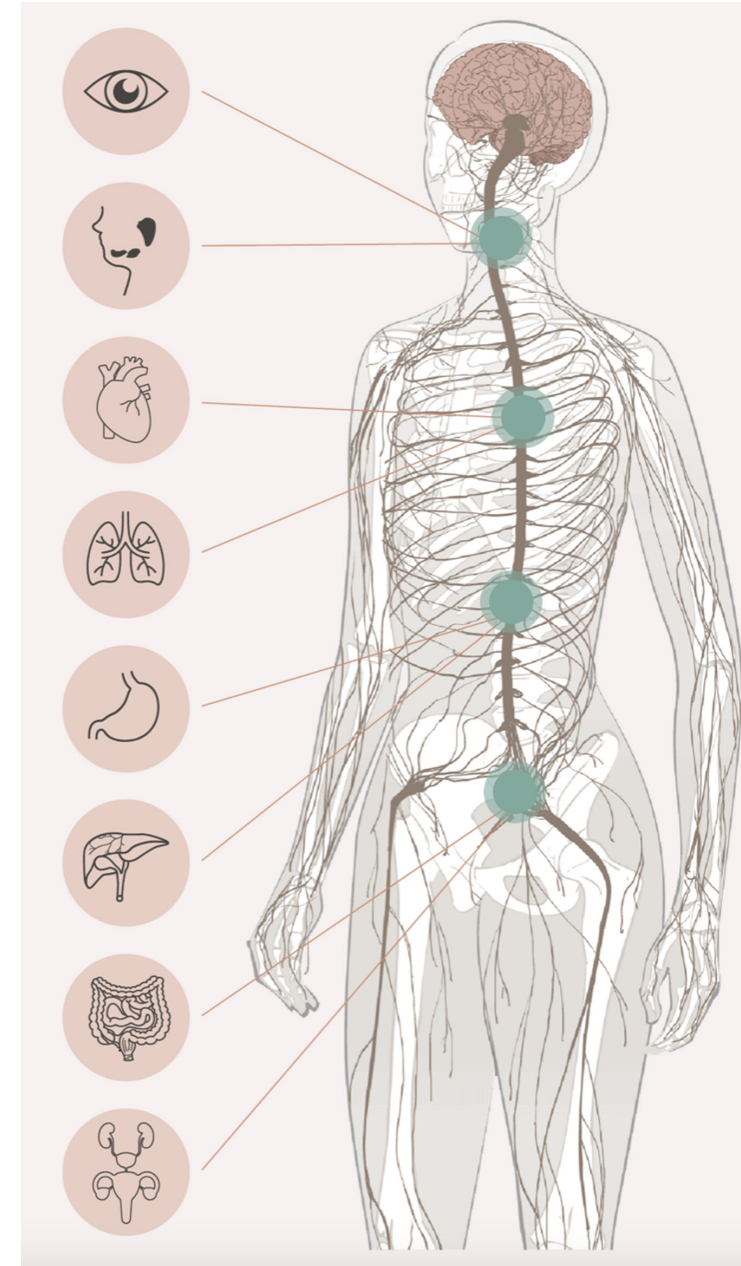
Pongamos un ejemplo más concreto. ¿Por qué dos personas sentadas en la misma terraza en invierno, comiendo el mismo plato y compartiendo la misma experiencia, uno se pone enfermo y el otro no? El virus al cual se expusieron es el mismo, pero la capacidad de adaptación de cada uno es diferente. Uno pudo luchar contra este virus y el otro no.

La salud es una consecuencia de las funciones normales del cuerpo que se llevan a cabo, adaptándose a las necesidades en cualquier momento.

¿Entonces, cómo esta inteligencia innata, consigue coordinar cada célula de nuestro cuerpo y permitir que nos sigamos adaptando adecuadamente en cada segundo?

Lo consigue a través del **sistema nervioso**. El cual está compuesto de: el primero órgano a ser creado que es el cerebro (el jefe), su elongación que es la médula espinal (la autovía de información que conecta el cerebro y el cuerpo) y los nervios, que son como cables que se dividen y subdividen para llegar a cada órgano, músculo y tejido del cuerpo.

Por ser el sistema más importante de nuestro cuerpo, el cerebro está completamente cubierto por una capa de hueso que llamamos “cráneo”, y la médula está protegida por 24 segmentos móviles que llamamos “columna vertebral”. Si una de estas



vértebras llegaría a bloquearse en una mala posición, esto afectaría el disco, la articulación y sobre todo el nervio que sale por esta zona e impediría una buena comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo, es lo que llamamos una subluxación vertebral.

Cuando esto ocurre, el cerebro ya no es capaz de mandar y/o recibir correctamente la información de lo que ocurre dentro y fuera del cuerpo, en otras palabras, el sistema nervioso no es capaz de adaptar correctamente nuestro organismo a su entorno. En este momento, empezamos a perder funciones normales poco a poco y con ello nuestra capacidad de adaptación. Esto puede resultar a padecer cualquier síntoma como: **insomnio, fatiga, problemas de concentración, migrañas, problemas de oído, dolor de hombro, síndrome del túnel carpiano, condiciones de corazón, asma, bronquitis crónica, problemas hormonales, digestivos, carencias alimentarias, condiciones autoinmunes o inflamatorias, infertilidad, menstruación dolorosa, disfunción eréctil, ciática, esguinces recurrentes, alteración de la pisada, mal uso de meniscos, hiperlaxitud ligamentosa**, entre infinitos otros problemas de salud.

Los doctores en quiropráctica, somos los únicos profesionales entrenados en analizar, detectar y corregir estas subluxaciones vertebrales, para **devolver al cuerpo su capacidad innata de autorregulación y autosanación**.

En nuestro centro, Momentum Quiropràctic, hacemos un historial de salud holístico poniendo interés por los tipos de estrés en que el paciente está sometido a diario y los más relevantes de su pasado. Tomamos radiografías de columna completa para ver el estado de las vértebras y su posición anormal, y así tener la máxima especificidad a la hora de ajustarlas. Hacemos un estudio completo del paciente para entender cuales son los sistemas u órganos primariamente afectados y junto con pruebas neurológicas, detectamos las subluxaciones principales que están afectando a su sistema nervioso.



Una vez corregimos estas subluxaciones a través de los ajustes quiroprácticos, el cerebro vuelve a integrar la información del cuerpo y mandar de vuelta la respuesta adecuada. El proceso de sanación vuelve a reiniciarse y, en otras palabras, nos sentimos y funcionamos mejor.

El cuerpo es maravillosamente complejo y está diseñado de tal manera que siempre se adaptará con los recursos que tiene para mantenerse vivo y funcional de la forma más eficiente posible. En lugar de ir en contra de él, y forzarlo a volver “dentro de los valores normales” (por ejemplo depender de medicación por la hipertensión, alergias, pastillas anticonceptivas para la regulación hormonal, etc), deberíamos plantearnos de trabajar a favor de él y permitir devolverle su capacidad innata de autorregulación y auto sanación para que el propio cuerpo haga lo que mejor sabe hacer: **adaptarse al entorno con sus propios recursos.**

Este es el principio en el cual se basa la quiropráctica.

Deseo de corazón que con este artículo hayas aprendido la importancia de tener un sistema nervioso libre de subluxaciones vertebrales para que puedas adaptarte mejor al entorno, viviendo en tu máximo potencial, corrigiendo y previniendo problemas de salud como te mereces ■

Si quieres revisar el estado de tu columna vertebral y sistema nervioso hoy, mi equipo y yo estaremos encantados de recibirte en nuestro oasis en medio de la ciudad: **Momentum Quiropràctic en Rambla de Catalunya 11. Y por ser lector/a de la Guía Holística, reserva tu Momentum de salud a -50% de descuento: una primera visita (valor de 70€) ahora por 35€ (válido únicamente este mes).**

Llama o manda un Whatsapp para más información al 666 498 480 y mira nuestra web [www.momentumquiro.com](http://www.momentumquiro.com) para conocernos un poco más.

¡Te esperamos con los brazos abiertos!

[1] Sturmberg J, Bennett J, Picard M, Seely A. The trajectory of life. Decreasing physiological network complexity through changing fractal patterns. *Front Physiol.* 2015;6.

# Yo Soy Healy

**Mi nombre es Evangelina Alfaro y siempre he sido empresaria, siendo propietaria de varias zapaterías. Con hijos y con una vida que a la vista de todos era “perfecta”.**

Pero yo sentía un vacío en mi interior, pensaba que la vida no podía ser sólo eso, **tenía que haber algo más.** Un vacío que aún se hizo más grande cuando falleció mi padre.

Empecé una búsqueda hacia mi interior.

Manoterapia, Reiki, Péndulo, Registros Akáshicos... no acababa de conectar con nada, hasta que llegó a mi vida Shamballa. **¡Eso sí fue un despertar!**

Me empoderé y el amor y la sensación de libertad corría por mis venas como un río caudaloso.

**Sentía la energía brotando de mis manos y fluyendo con fuerza en mi corazón.**

Volví de ese curso pletórica, con ganas de compartir mi experiencia con la energía sanadora que había anidado en mi interior. Pero me di de bruces con la realidad, muchos veían la sanación energética como un tema de curanderos.

Me dio igual, yo sabía lo que había vivido y quería seguir en esa dirección. Ese nuevo camino que sentía que me llevaba al despertar de la consciencia y a la autosanación.



Así fue como llegué a **HEALY, un dispositivo cuántico que funciona a base de frecuencias y microcorrientes que actúa en el cuerpo físico y en el energético.**

HEALY te permite testar los chakras y el aura, además de realizar resonancias a distancia y ver qué parte del cuerpo está bloqueada enviando las frecuencias para equilibrarlo.

En ese punto y habiendo probado las maravillas de HEALY se me planteaba el siguiente dilema: ¿para qué quería yo un dispositivo así si yo ya era capaz de sanar?

Mi interior se pronunció con el siguiente mensaje: “Muchos necesitan ver y tocar para creer”.

HEALY se convirtió así en el aliado perfecto para desarrollar mi metodología terapéutica, facilitando la sanación energética a mis allegados.

Desde que HEALY entró en mi vida cuento con muchos casos de recuperación total de clientes que sufrían dolencias físicas y mentales..

Podría estar hablando horas de esta pequeña grandiosidad, pero creo que es mejor que visites mi web: [www.yosoyhealy.es](http://www.yosoyhealy.es) o que me solicites una sesión demostrativa al 652 312 914 ■

**Te invito a la conferencia que voy a realizar el próximo viernes 7 de octubre a las 18h en ESPAI DODECAEDRE, C/ Dos de Maig 202, bajos 3 de Barcelona.**

# El valor de conocer tu Carta Natal o Astral?

Cuando hablamos de astrología existe la tendencia a pensar en el horóscopo que encontramos en un periódico. El horóscopo nos da una predicción en base a nuestro signo solar, pero por lo general resulta poco convincente ya que frecuentemente su predicción, no se ajusta a las circunstancias que nos depara la vida.

*La Astrología existe desde hace más de 14.000 años, nuestros ancestros han ido observando a lo largo del tiempo, los movimientos del universo y cómo éstos intervienen en nosotros. Lo queramos o no vivimos en un planeta y formamos parte de un cosmos, hemos nacido bajo una interesante influencia planetaria.*

Siglos atrás en nuestro país había cátedra en universidades de referencia como Madrid, Barcelona o Salamanca. También estaba presente en múltiples ciudades de Europa. Afortunadamente con el

tiempo, se ha ido recuperando parte de la valiosa información que nos ofrece.

La base de la astrología consiste en el análisis de la posición de los diferentes planetas en un determinado momento, en base a una fecha, hora y lugar. Se puede analizar desde el momento del nacimiento de una persona, la constitución de un negocio, la fecha de entrada a bolsa de una empresa del Ibex 35 o la firma de compra o alquiler de una propiedad.

En cuanto a la Astrología personal más ancestral, no deberíamos fiarnos de un horóscopo pues cada uno de nosotros, somos toda una Carta Astral o Natal. Esta técnica es de las más conocidas en Astrología y nos dará una relevante información de cómo somos y de la energía que nos acompañará a lo largo de nuestra vida.

Sin los datos de nacimiento del día, hora y lugar de una persona es imposible calcular la carta natal y para obtenerla es imprescindible un buen programa in-

formático de astrología, revisado y actualizado por astrónomos y astrólogos.

Hoy en día un astrólogo/a con experiencia, deberá explicar la sesión de la Carta Natal, en base al gráfico de la predisposición de los diferentes planetas, en las casas astrológicas (que son los diferentes temas de la vida) y los signos del zodiaco.

Pero además es de suma importancia añadir a la sesión de la Carta Natal otras técnicas de astrología completas como son por ejemplo las dignidades planetarias. Pues nos ayudan a saber la calidad de los planetas, según el signo y casa astrológica que rige y a obtener más información de lo que podemos potenciar.

Otra técnica importante a explicar al cliente son los tránsitos planetarios, para ver cómo nos afectan en el momento presente y durante los próximos meses. así podemos asesorarle y ayudarle a sobrellevarlo mejor.



En la misma sesión explicativa de la Carta Natal, se deben revisar qué Estrellas Fijas Bebenias se sitúan a menos de un grado de orbe (lo que en Astrología llamamos una conjunción), entre un planeta de nuestra carta natal y estas estrellas. Se les da mucha importancia desde la Edad Media ya que añaden información relevante de cómo se va a manifestar ese planeta a lo largo de nuestra vida.

**¿Cuál es la valiosa información que podemos extraer de la Carta Natal de una persona?**

- Su personalidad básica por la ubicación de su Sol, Luna y Ascendente
- La relación con los padres y cómo son ellos
- Las relaciones afectivas
- La forma de pensar y aprender

- Los hijos, la creatividad, los hobbies y diversiones
- El trabajo y la vocación, donde tenemos más facilidad para las finanzas personales
- La misión de vida
- Las zonas del cuerpo a las que debemos prestar más atención para mejorar la salud

Cada vez hay más psicólogos que incluyen esta técnica de astrología a la hora de conocer en profundidad al cliente, revisando en profundidad su mapa natal. Para cualquiera de nosotros la Carta Natal ofrece una información completa, valiosa y necesaria. Basta hacerla una vez en la vida para ayudarnos a comprender nuestra existencia, descubrir cómo somos y ayudarnos hacia el camino del

crecimiento personal, pues todos necesitamos una guía a lo largo de nuestra vida.

**¿La sesión de la Carta Natal o Astral?**

Se puede realizar presencialmente en Barcelona donde Cristina Jové con casi 10 años de experiencia en el sector, tiene su despacho en la calle Balmes 224 4º 2ª. Si el cliente lo prefiere también realiza la sesión online por Zoom si vive lejos o no puede desplazarse.

La explicación de la Carta Natal tiene una duración de una hora y media, queda grabada y puede ser escuchada siempre que la persona lo desee. Al finalizar la sesión, el cliente obtiene también todos los gráficos que incluye la sesión de la Carta Natal o Astral. Sin duda la sesión de esta técnica de astrología no deja indiferente a nadie, pues es una de las mejores herramientas para nuestro autoconocimiento personal ■

**Cristina Jové**  
Servicios de Astrología · Feng Shui · Casa Sana  
Despacho: Carrer Balmes 224 4º 2ª  
08006 Barcelona y Online.  
W: [www.cristinajove.com](http://www.cristinajove.com)  
E: [fcristinajove@gmail.com](mailto:fcristinajove@gmail.com)  
T: +34 648 52 82 48

# Quiero ser Doula

## Una manera de cambiar el mundo

*Me apasiona el mundo de la mater-paternidad. Si a ti te ocurre lo mismo este artículo es para ti.*

Soy Florencia Sabio Lhande y fui madre en 2004, pero no fue hasta el año siguiente que descubrí el rol y la figura de la Doula.

Las Doulas tal y como las conocemos ahora surgieron en los años '80, como una compañía intraparto y a día de hoy se especializan en cada etapa de la mater-paternidad: fertilidad, embarazo, parto, posparto, crianza temprana, me-



narquia, climaterio, hasta el duelo por el fallecimiento de un bebé o un aborto. Así, la **Doula acompaña emocionalmente, brindando información, apoyando la toma de decisiones y permaneciendo ante las diferentes realidades que pueden suceder durante la gestación, el parto y el posparto.**

Desde 2006 organizo en Barcelona la formación continuada **Quiero ser Doula**. Y participo activamente en todas las redes internacionales que benefician la labor y reflejan el respaldo y el reconocimiento internacional a la profesión.

Actualmente soy presidenta de la AERCD, Asociación Española Red Circular de Doulas.

Mi carrera me llevó a ser MAMMA DOULA en la EDN, European Doula Network y Coordinadora General de la Red Mundial de Doulas.

**Quiero ser Doula** es un recorrido profundo para redescubrir y re-habitar nuestro cuerpo: Desde la anatomía uterina, el vaivén hormonal cíclico y personal de cada ser; Lo que sabemos sobre el embarazo; **El embarazo como estado de salud**; Con la aceptación y comprensión de los cambios físicos que conlleva; Los miedos acerca del parto; El puerperio, la matrescencia, el continuum, la lactancia; Hasta la revisión sobre las creencias con respecto a la vida y la muerte.

Acompañar la vida, hace que intrínsecamente se acompañe la muerte. El duelo perinatal sigue siendo un gran tabú social y las Doulas ayudamos a transitar esos momentos, también.

Muchas veces se toma la decisión de ser ma-padres sin saber realmente lo que implica.

Parejas planifican su boda durante un año para que todo salga perfecto, sólo ese día. Luego resulta que el día del **NACIMIENTO** de sus hijos e hijas, se vuelven meros testigos de lo que acontece. Un día único que deja una huella para toda la vida.

Si vas a ser madre o padre, conoces ¿Cuáles son las opciones de parto?, ¿cómo funcionan los hospitales?, ¿cuáles son los protocolos?, ¿cuáles son los derechos del paciente y los derechos de los niños hospitalizados? ¿Cómo serán los cambios emocionales en todas estas etapas? ¿Cómo nos afectará como pareja?

**La doula** colabora y facilita toda esta información, ayuda a completar vacíos. Muchas veces, por cómo funciona el sistema, el personal sanitario no tiene “tiempo” para explicar, para describir y es impensable personalizar el seguimiento a cada gestante y los protocolos se aplican de manera generalizada.

En estos momentos España tiene los índices de natalidad más bajos de la historia. Se llega a la maternidad sin haber tenido bebés en brazos, sin haber visto amamantar, sin conocer la realidad del sueño infantil, sin hablar del puerperio y la matrescencia...

Son varios los estudios que demuestran que tener **acompañamiento EMOCIONAL**, mejora la vivencia. Así lo determina también la OMS, Organización Mundial de la Salud en sus recomendaciones para los cuidados durante el parto, para una experiencia de parto positiva.

**En la formación Quiero Ser Doula** se adquieren todas las herramientas necesarias para poder transmitir a las familias esa información realmente fundamental para la aventura de la mater-paternidad. Para poder acompañar sin juzgar. Para poder permanecer brindando seguridad.

9 meses de formación, simbólicamente una gestación.  
1 fin de semana al mes.

Profesionales expertos en sus campos nos transmiten la información y la experiencia.

Grupos reducidos de participantes, se comparten experiencias, se experimentan las herramientas que luego utilizaremos a la hora de acompañar a las gestantes y sus parejas o familiares.

**Comienzo 15 y 16 de octubre de 2022.**

Una aventura acompañada, que ayuda a reconocer nuestra esencia y poder, desde ese lugar, contribuir a la vida.

SER DOULA ES NUESTRA MANERA DE CAMBIAR EL MUNDO.

Se nos ha enseñado que tenemos que poder con todo solas, NOSOTRAS sabemos que: SOLAS PODEMOS Y ACOMPAÑADAS ES MEJOR ■



**Florencia Sabio Lhande, Doula y profesora de la formación Quiero Ser Doula.**

www.quieroserdoula.com  
info@quieroserdoula.com  
T. 656 275 288

# yoga

## de afición a profesión

Si yo pasé de una consultoría de finanzas a profesor de yoga, ¡tú también puedes!

Es un dato comprobado que el 90% de las personas que cursan una formación en yoga lo hacen para su propio crecimiento. Y de esas, más del 60% acaban impartiendo clases en escuelas de yoga, en centros cívicos, en gimnasios o a sus compañeros de trabajo.

Ese fue mi caso. Y poco a poco he llegado a dedicarme 100% a la enseñanza del yoga.

El yoga es muy amplio y abarca desde la meditación y la práctica física, algo que nos resulta familiar, y también la psicología, la alimentación, la anatomía o la filosofía, por nombrar algunos campos donde el yoga nos ofrece una explicación que se gestó hace más de 5.000 años, y que aún hoy es fruto de investigación.

¿Alguna vez has pensado que detrás de un “ejercicio físico” o de “una sentada” podía haber tanto conocimiento?

Hace unos miles de años alguien sentado en postura de meditación, con los ojos cerrados y sin más instrumento que la



mente, describió muy ajustadamente lo que hace poco más de dos siglos hemos “descubierto”: las meninges. Increíble, ¿no?

Este es uno de los campos que despertaron mi interés más allá de la postura física y en los que hoy sigo investigando gracias a la práctica de yoga.

Si quieres saber más, conocer qué hay más allá de sentarse con los ojos cerrados o más allá de hacer posturas extrañas, si tienes curiosidad por la filosofía oriental, el curso para formarte como profesor de yoga empieza el 16 de diciembre ■

**Manel**  
Profesor de yoga  
www.elefunyoga.com

# Bienestar Sinergia Plus

Una solución natural para apoyar las funciones indispensables del organismo



Los **Laboratoires Activa**, especialistas en complementos alimenticios 100% naturales, biodisponibles y biocompatibles, han desarrollado **Bienestar Sinergia Plus**, un complejo único que combina en sinergia **Vitamina D3, Vitamina B3, Zinc, Calcio, Magnesio, Triptófano y Aminoácidos** para actuar en profundidad y hacer como un “reset” del organismo.

Este suplemento se ha convertido en un “imprescindible” de los herbolarios a la hora de recomendar un suplemento global para apoyar las funciones indispensables del organismo.

**Bienestar SINERGIA PLUS ofrece una acción completa en varias esferas:**

**Inmunitaria:** aumenta las defensas, ayuda a evitar las infecciones

**Vitalidad:** acción de fondo en la fatiga crónica, falta de energía, compensación de carencias

**Osteomuscular:** ayuda en caso de fracturas, osteoporosis

**Estado de ánimo y estrés:** cambios de humor, depresión

**Equilibrio hormonal:** actúa en variaciones

**Equilibrio cognitivo:** estimulación cognitiva, mejora el aprendizaje y la memorización

Lo que distingue a este complemento nutricional de los otros es la **acción en sinergia de sus componentes, que permite recrear el equilibrio en el cuerpo**. Ha sido formulado de tal forma que cada componente sea vector del otro, es decir, que cada uno “llevará” al otro en su asimilación, para alcanzar una autorregulación del organismo.

Además, su galénica **del Microgránulo** protege a los activos al máximo, para que lleguen intactos al intestino, y de manera más rápida.

Los **Laboratoires Activa**, especialistas en formación de los profesionales de salud, ofrecen acompañamiento y formaciones en la recomendación de los suplementos, así como herramientas comerciales y marketing ■

Para ampliar la información o conseguir los suplementos en herbolario: contactar con Marie-Laure Daure en: 655 690 437 o ml.daure@laboratoiresactiva.com





# Perturbador diagnóstico

Soy Samuel y tengo un hijo TEA (Trastorno del Espectro Autista) y quiero compartir contigo que tanto yo como mi esposa Lidia, estábamos muy felices con el nacimiento de nuestro hijo Pablo, todo parecía **“normal”** hasta que a los 18 meses empezamos a notar que algo no estaba funcionando bien, dado que todo lo que había aprendido hasta entonces, había desaparecido, ya no decía mamá ni papá, ya no reía, dejó de mirarnos a los ojos y casi siempre estaba ausente.

Empezamos a buscar respuestas hasta que el **“perturbador diagnóstico”** entró a formar parte de nuestra familia, esa palabra que jamás hubiéramos querido escuchar, pero que sin ser invitada, se nos coló por todas las rendijas de nuestro hogar y de pronto nos robó la paz y la alegría de ver a nuestra criatura desarrollarse de forma **“normal”, “como todos”**.

Lo primero que nos pasó es que nos vimos superados por el estrés de no saber cómo afrontar lo que nos estaba pasando, todos nos daban su opinión, muchos conocían a alguien que tenía el mismo diagnóstico que nuestro hijo y nos daban consejos de lo que de-

bíamos hacer, se nos abrió todo un mundo de posibilidades, tan extenso que no teníamos ni tiempo, ni dinero, ni criterio suficientes para elegir.

Para más inri, nuestra relación de pareja se empezó a resentir, apareció el miedo por el futuro de nuestro hijo, miedo de pensar que pasaría si nosotros desapareciéramos, cómo sería capaz de tirar adelante por sí mismo.

Decidir qué era lo mejor para él no era fácil y empezamos a tener diferentes opiniones y a tirarnos en cara que si hubiéramos hecho esto o aquello, seguramente a nuestro hijo no le estaría pasando “eso”.

Después del terremoto emocional que “literalmente nos derribó”, nos dimos cuenta que o íbamos juntos y empezábamos a ver a nuestro hijo desde un lugar amable y relajado o el resultado iba a ser un caos.

Así es que nos pusimos en marcha juntos y empezamos a buscar recursos para acompañar a Pablo desde un cambio propio, mirando nuestro árbol familiar, por aquello que dicen que de raíces sanas brotan buenos frutos, así es que elegimos indagar sobre nuestros ancestros desde un lugar de respeto y honrando sus orígenes que son los nuestros. Eso empezó a suponer un cambio profundo y una transformación personal, que de ninguna otra manera hubiera sido posible.

Ahora podemos decir, tanto mi esposa como yo que el amor por nuestro hijo nos ha hecho mejores en muchos aspectos, tanto personales, como familiares.

Entendimos que nuestro hijo no es Autista, él es nuestro hijo que tiene una circunstancia y nosotros le acompañamos desde ahí y si su alma nos ha elegido para transitar este proceso, nosotros juntos, vamos a estar a su lado para acompañarlo,

sabiendo que ser “diferente” también está bien, dado que diferentes lo somos todos, aunque no nos hayan puesto ninguna etiqueta, o sí.

Es curioso que estos niños no aceptan un NO por respuesta y eso nos hace investigar de cuantas otras mil formas podemos llegar a un resultado favorable.

Pues eso, desde nuestras diferencias y sin exigencias ni juicios, estamos transitando esta historia de retos que nuestro amado hijo nos ha puesto por delante para que sigamos creciendo en conciencia ■

## Una mirada al Autismo, desde las constelaciones familiares

Desde noviembre de 2020 venimos acompañando a familias con niños que tienen un diagnóstico de TEA (Trastorno del Espectro Autista).

Durante este tiempo hemos interactuado con aproximadamente 50 familias.

Si te has quedado con ganas de más, el 4 de octubre damos inicio a esta segunda etapa. Juntos abriendo puertas, transitando caminos desconocidos.

### Contacta con nosotras:

info@mariamartinezcalderon.com teléfono : +34 690 760 855

**Maria Martínez Calderón.** Facilitadora y Formadora en Constelaciones Familiares [www.mariamartinezcalderon.com](http://www.mariamartinezcalderon.com)  
**Graciela Díaz Blanco.** Maestra y Pedagoga Sistémica.  
[www.generacionarcoiris.com](http://www.generacionarcoiris.com)

# Terapia Craneosacral Integrativa

Desde una escucha anatómica profunda y un tacto sutil la **Terapia Craneosacral Integrativa** te acompaña en la resolución de tu dolor.

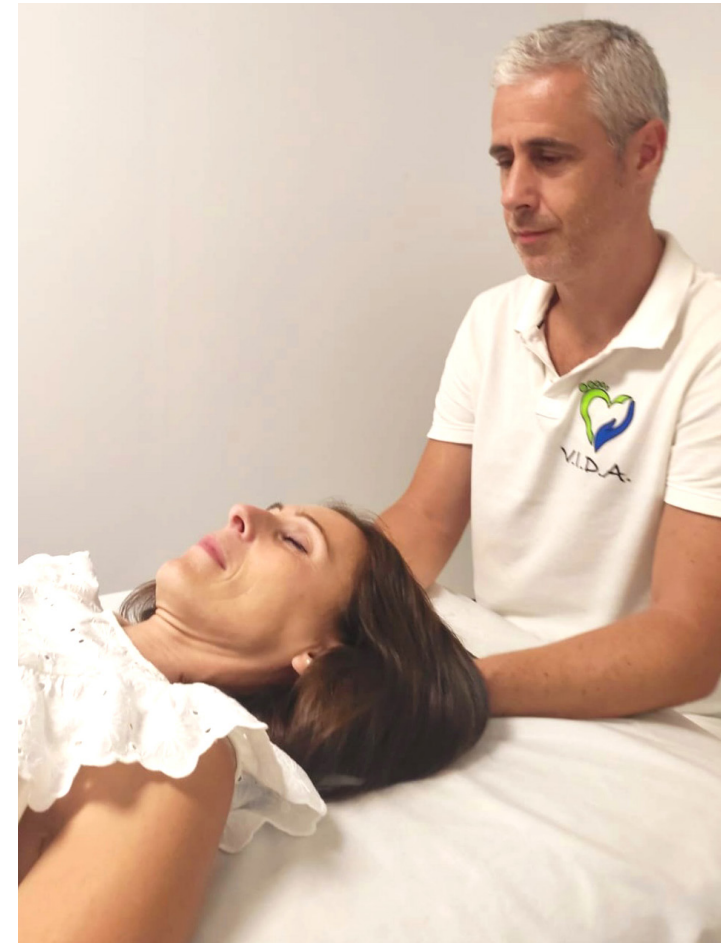
¡El cuerpo sabe!, en él está toda la información necesaria para sanar, está hecho a imagen y semejanza de como pensamos, de nuestro sentir y obviamente de lo que hacemos, en consecuencia, refleja nuestra vida. Toda nuestra historia, nuestro modo de hacer, nuestras creencias y sentires concentrados en un cuerpo, ¡el cuerpo sabe!

El terapeuta a través de la Terapia Craneosacral Integrativa establece una relación de confianza basada en la escucha profunda de las estructuras que nos componen, un diálogo con el cuerpo para que este se sienta acompañado y los procesos curativos surjan. Allá donde hay dolor, hay energía encapsulada. El profesional utilizando la técnica y la escucha de los mecanismos corporales, ofrece una salida a este estancamiento. Lo podríamos resumir en “acompañar para liberar”.

¿Qué sucede cuando algo impacta en nosotros de manera traumática?

¿Qué ocurre cuando no hay recursos para gestionar ese shock?

Tome la forma que tome, trauma emocional, dolor físico o cortocircuito energético, sucede que queda registrado en nuestro organismo. Nuestro cuerpo bioeléctrico se ve alterado y por ende también el cuerpo físico. Ante tal desarreglo en el



buen fluir de nuestra energía, la biología utiliza una de sus herramientas: encapsula, es el llamado **quiste energético**, y este encapsulado tiene una frecuencia, tiene una pulsión, **pulsión de dolor**.

¿Cómo opera la **Terapia Craneosacral Integrativa**? El cuerpo sabe, y la base es la escucha. Obviamente es importante conocer las estructuras que conforman nuestra biología, sa-

ber lo que tocas y saber tocarlo ¡Bonito cóctel! Falta aún un ingrediente que va más allá del saber: la sutilidad, el tacto suave y el máximo respeto.

Nuestra energía es el puente entre lo físico y lo emocional y nuestro cuerpo bioeléctrico es muy sensible a lo externo, a la posición de neutralidad del terapeuta, y al sabernos en nuestro centro, el tocar desde ese lugar.

¿Cuál es la propuesta de la **T.C.I.**? En primer lugar, ayudar al cuerpo a que restablezca su salud. Es a través de la sensibilidad de nuestras manos que entramos en contacto con la persona creando las condiciones adecuadas para establecer una relación terapéutica que disuelva el problema y que el cuerpo logre restaurar su equilibrio.

Es importante después de disolver el problema dar continuidad en varias sesiones y así ofrecer el apoyo temporal necesario para asentar lo conseguido.

Acompañando a través de un tacto profundo y respetuoso el tejido responde. El cuerpo al sentirse escuchado encuentra la vía de solución de su problema. ¡Déjate acompañar! ■



**En Barcelona:** L'Eix En Equilibri, C/ Av Mare de Déu de Montserrat 253, entl 1r. Tel: 630 40 07 61

**En La Llagosta:** C/ Cabanyes 3. Tel: 676 90 54 21

# Mi madre tuvo **18** hijos



Yo era una mujer que amaba a mi madre, pero no sabía lo tremendamente resentida que estaba con ella. Tenía una tendencia natural a justificar todo lo que hacía, pero por dentro sentía un gran rechazo y sobre todo mucho juicio y rabia.

Ni siquiera me daba cuenta de ese disparador que se activaba cada vez que la escuchaba hablar.

Ella tuvo 18 hijos 5 de los cuales murieron, o por aborto o muy pequeños al nacer.

Yo soy la mayor de los que estamos vivos. Entre nacimiento y nacimiento nos llevamos 18 meses.

Vivíamos en una hacienda en el campo y cuando mis padres se marchaban, me dejaban a cargo de todos los pequeños, sin darse cuenta que yo también era pequeña.

Cuando algo no iba bien, porque yo tenía mucho miedo de quedarme sola a cargo de todos, me regañaban y me decían que tenía que ayudar. Un día que no soportaba más el miedo tremendo que sentía, saqué a toda la prole al campo y empecé a gritar hasta que los vecinos de una finca cercana me escucharon y fueron a buscar a mis padres.

Cuando ellos llegaron me volvieron a llevar a la casa con todos los pequeños y nos encerraron para que no pudiéramos salir, el terror encontró refugio en todo mi pequeño cuerpito de niña y eso fue haciendo mella dentro de mí.

Cuando tenía 15 años me escapé de casa y me casé para no tener que volver y mi marido hizo lo mismo conmigo. Tuvimos 3 hijos y me dejaba encerrada en casa para que no me vieran los otros chicos y no me fuera con ellos. Cuando llegué a las constelaciones mi semblante era alegre y siempre sonriente, María me dijo que estaba en un estado Agrimonia, para quien conozca las esencias florales sabrá de qué hablo, para quien no las conozca, se trata

de un estado “payaso” o sea el que ríe por fuera y llora por dentro.

Ha pasado un año y he llorado, reído, me he reconciliado, ha cambiado mi cara, mi forma de caminar y de hablar... Todo en mí ha cambiado. También la relación con mis hijos y ahora, cuando regreso a mi país y veo a mi madre, puedo ver a la mujer poderosa que es, sin sentir rencor.

He podido hablar con ella, contarle mis miedos y ella ha estado a mi lado abrazándome y diciendo lo orgullosa que se siente de mí.



Mis hijos también han empezado a verme diferente y yo he entendido que todo tiene un propósito que está más allá de las apariencias y que al final hace que desarrollemos todo el potencial que traemos de origen.

Hoy me reconozco como una mujer poderosa que sabe muy bien lo que quiere y con quien quiere caminar. Hoy siento el amor de mi familia como una fuerza para la vida.

Esta es la historia de una alumna que realizó la formación de constelaciones familiares conmigo y que me ha dado permiso para compartir sus vivencias ■



Si tu también estás dispuesta a transformar tu vida y a empezar a ver a tu familia con otros ojos, quiere decir que estás preparada para iniciar este recorrido.

**Que no te lo cuenten, ¡ven y vívelo!**

Contáctanos por mail: [info@mariamartinezcalderon.com](mailto:info@mariamartinezcalderon.com) o por teléfono +34 690 760 855 (Graciela)

María Martínez Calderón, consteladora familiar y terapeuta floral con más de 30 años de experiencia.

Directora del centro Espai Dodecaedre y autora del libro “Manual para aprender a amarte que hará que otros te amen”. [www.mariamartinezcalderon.com](http://www.mariamartinezcalderon.com)

# ¿Te gustaría incrementar tu nivel de felicidad?

Quizás te guste saber qué es Ho'oponopono: un método de autosanación y resolución de conflictos muy sencillo de practicar y a la vez muy potente y profundo.

**“Lo siento, perdóname, gracias, te amo”.**

Así de simple. Estas cuatro palabras, que se repiten como una meditación, sirven para limpiar pensamientos erróneos y ciertos patrones de conducta, que serían la base de situaciones dolorosas y de diversos problemas emocionales y físicos.



**Ho'oponopono significa “corregir un error” o “hacer lo correcto”.**

Es un arte sanador muy antiguo (5.000 años) propio de la cultura polinesia asentada en Hawái, los Kahuna (guardianes del secreto). Su objetivo es resolver y sanar los conflictos familiares, así como borrar las memorias, creencias y emociones en las cuales estamos atrapados.

Esta palabra “milagrosa” se fue extendiendo por el mundo a una velocidad sorprendente durante los últimos años.

Fue descubierta por el Dr. Ihaleakala Hew Len, cuando sanó a un pabellón entero de pacientes criminales y desequilibrados mentales sin siquiera ver a ninguno de ellos. ¿Cómo lo hizo? Según cuenta la historia, el Dr. Len, estudió la ficha de cada persona y luego, miraba a su interior para determinar, cómo él había creado la

enfermedad de esa persona. Entonces, él mejoraba y su paciente también.

Los seres humanos tenemos energía yin y yang y muchas veces sucede que una de las dos sobresale por encima de la otra y esto nos desequilibra. Por ejemplo si nuestra energía Yin es mayor, esto se refleja en depresión, desánimo, apatía o melancolía por ejemplo, o si por el contrario tenemos más energía yang tendremos más intolerancia, seremos más agresivos, impacientes, irritabilidad e hiperactividad.

Ho'oponopono nos explica que el origen de nuestros conflictos y en general, de todo aquello que nos provoca sufrimiento, son las memorias dolorosas almacenadas en nuestro subconsciente.

Se puede practicar el tiempo que se desee, en dónde se desee y cuándo se desee. Además, no es necesario llevar a cabo ninguna ceremonia o disponer de determinados materiales, para ponerlo en práctica.

Esto hace que sea fácil incorporarlo a tu vida cotidiana logrando de este modo transformar tu realidad, determinando qué quieres cambiar en ti para incrementar tu nivel de felicidad.

Lograrás un estado de mayor coherencia e integridad con tu esencia y podrás disfrutar de la vida y de las bendiciones que atraes hacia ti.

Logra conectarte con la abundancia y con tu paz interior e incrementar tu nivel de salud.

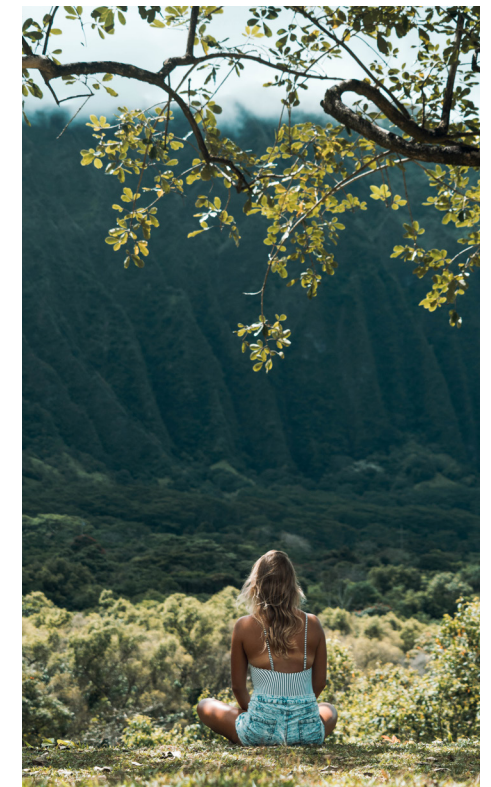
Transforma tu vida siendo capaz de disfrutar de cada instante.

Ho'oponopono te ofrece esto y mucho más a través de la incorporación en tu día a día de sus siete principios, sus fundamentos, pilares y esencialmente, a través de la práctica.

Aprende un método eficaz, sencillo y sorprendente de autosanación de origen hawaiano para lograr tus objetivos y resolver tus conflictos de forma más eficaz y saludable ■

Si quieres aprender todo lo que es necesario saber para practicar Ho'oponopono puedes realizar el curso de manera online.

Está impartido por Émer Roures Márquez, terapeuta holística desde hace más de 10 años. Coach, especialista en Ho'oponopono, consultora de Feng Shui, maestra de Reiki, gemoterapeuta, escritora del libro “12 pasos a la felicidad” y formadora.



Este curso está destinado a toda persona que quiera mejorar su vida en cualquiera de sus dimensiones: autoestima, desarrollar todo su potencial, salud, relaciones, trabajo, prosperidad...

Para saber más entra en la web de Mens Sana Formación: <https://menssanaformacion.com/curso-de-hooponopono/>

# ¿Cómo puedo saber cuál es mi carta de diseño humano?

La carta de diseño humano es una herramienta muy poderosa de autoconocimiento. Gracias a ella, sabes por qué tomas determinadas decisiones o tienes un tipo de personalidad. ¿Quieres saber cuál es la tuya? En este artículo te lo explicamos.

## ¿Cómo puedo descargar mi carta de diseño humano?

Antes de la interpretación de tu carta debes descargarte un informe que será como un mapa de tu cuerpo.

Existen varias webs donde puedes hacerlo, [www.humandesignhispania.com](http://www.humandesignhispania.com) es una de ellas.

Utilizarás tu nombre y apellidos; el día, mes y año en el que naciste; la hora y minutos específicos de cuando tu madre dio a luz. No puedes olvidarte de la ciudad.

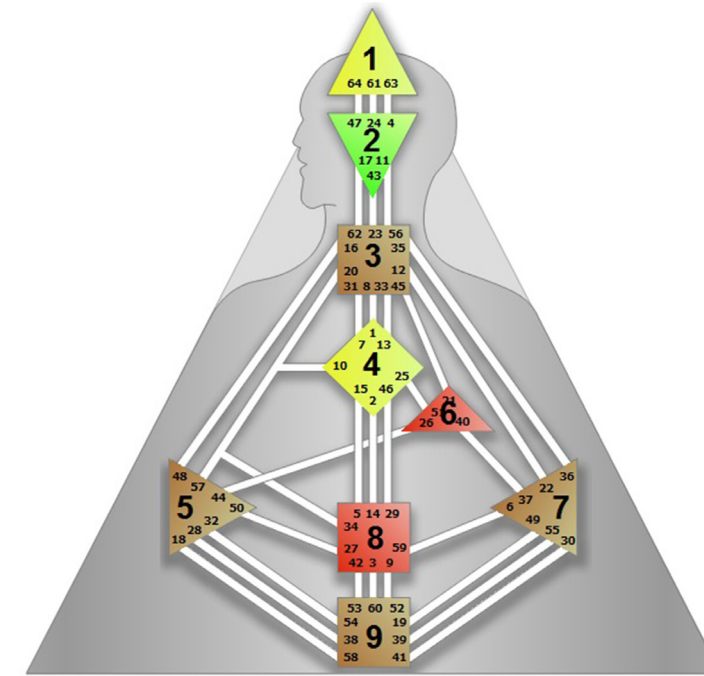


Aunque pueda parecer algo complicado, conocer tu carta no es difícil una vez practicas. También podrás saber cuál es la que corresponde a tus familiares y amigos. Una vez la conozcas, obtienes el bodygraph, ese mapa del que te hablábamos en el que habrá varios puntos que destacan.

## ¿Qué son los centros en diseño humano?

En tu carta rave observarás con claridad 9 centros. Cada uno de ellos ejerce una función distinta y te permitirá conocerte mejor. Dependiendo de cómo seas, un mismo centro puede significar una cosa u otra.

- **Cabeza:** es el centro de presión, habla de la inspiración.



- **Ajna:** el de la conciencia; piensa, investiga y analiza.
- **Garganta:** es el de la expresión, las palabras.
- **Centro G:** la brújula, aquí se esconde tu identidad.
- **Ego:** el motor, define cómo te valoras a ti mismo.
- **Bazo:** el de la conciencia, es donde está tu intuición.
- **Plexo Solar:** centro motor y de conciencia, tus emociones.
- **Sacro:** otro centro motor; aquí está tu energía y vitalidad.
- **Raíz:** la presión, da vida a la fuente de tu energía.

## ¿Cómo puedo interpretar mi carta de diseño humano?

Para realizar la interpretación de la carta de diseño humano conviene que te fijes en los centros. Un **centro defini-**

**do** (cuando hay dos unidos, por ejemplo el bazo y la raíz) querrá decir que tu energía es confiable y constante. Si hay un **centro sin definir** (tendrá solo un número marcado) supondrá un aprendizaje para ti, como puede ser el del Ego. Asimismo, un **centro abierto** (sin números marcados) implicará vulnerabilidad.

## ¿En qué se diferencian los 4 centros de diseño humano?

Con todos estos datos, ya tendrás una idea bastante acertada del tipo de diseño humano que tienes. Cuando conozcas tu carta rave, descubrirás cómo te ofrece muchos datos que desconocías sobre ti. Existen cuatro clases:

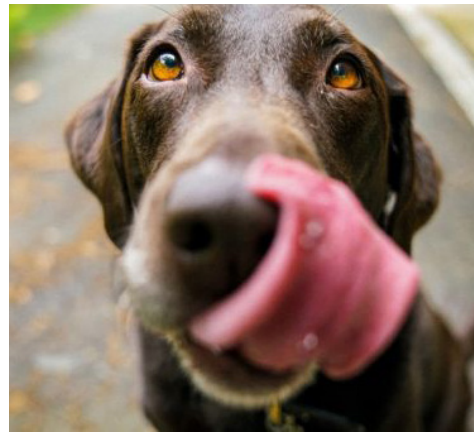
- **Manifestador:** tienes una fuerza imparabile y puedes conseguir lo que quieras.
- **Generador:** eres muy trabajador, cuentas con una fuerza de voluntad enorme.
- **Reflector:** estás completamente abierto al mundo y a los demás.
- **Proyector:** eres un maestro y quieres ser reconocido por tus valores ■

Esta información ha sido muy breve, pero en nuestro **curso de Mens Sana: curso online de pisco-diseño humano nivel 1** vas a poder conocer e interpretar en profundidad tu propio bodygraph y tener tu carta de diseño humano. Gracias a ella, **mejorará tu autoconocimiento**, sabrás por qué actúas en determinadas circunstancias y comprenderás cuáles son tus sentimientos negativos predominantes.

## ¡Descúbrete!

[www.menssanaformacion.com](http://www.menssanaformacion.com)

# Los chakras de los animales



Los chakras de los animales los hacen especialmente receptivos a las más sutiles vibraciones de energía, por ejemplo, pueden percibir mucho antes de los humanos los cambios en el clima y hasta eventos catastróficos como terremotos o huracanes.

¿Cuáles son los chakras de los animales?

Los sentidos de los animales son mucho más afinados que los humanos. Y dentro del reino animal, en algunos anima-

les los sentidos son más desarrollados, como por ejemplo los delfines y los felinos.

Los chakras de los animales suelen ser mucho más brillantes en comparación con los nuestros. Los chakras de los animales se clasifican de la siguiente manera:

- 8 chakras Principales
- 21 chakras Menores
- 6 chakras Capullo

## Chakras Principales

Humanos y animales comparten siete Chakras Principales:

1. Rojo (raíz),
2. Naranja (Sacro),
3. Amarillo (plexo solar),
4. Verde (corazón),
5. Turquesa (garganta),
6. Azul índigo (tercer ojo),
7. Corona (violeta).

El octavo chakra es exclusivo de los animales. El Chakra Braquial es el chakra maestro y fue descubierto, por la sanadora de animales, Margrit Coates.

El Chakra Braquial está situado a ambos lados del cuerpo, en la zona de los hom-

bros. Es de color negro y es el Chakra principal en los animales. Es su centro principal de energía y enlaza directamente con todos los demás Chakras.

Los animales que tienen un vínculo fuerte con sus compañeros humanos tienen un Chakra Braquial vibrante, ya que es el centro donde se forma el vínculo entre ambos y debe ser tomado en cuenta, como centro de la interacción y sanación para nuestros peludos.

## Chackras Menores

Se ubican en todo el cuerpo de los animales y su función es gobernar todos los sistemas sensoriales. El más importante de los chakras menores, se encuentra en el puente de la nariz, debajo de los ojos. Los demás se encuentran, a lo largo de todo el cuerpo, en la cola y las orejas.

## Chackras Capullo

Estos chakras también son exclusivos de los animales. Se encuentran localizados en cada una de las plantitas de los pies de los peludos. En el caso de las aves tienen dos capullos en cada uno de

sus pies. Otros animales como los peces llevan los capullos en las aletas y colas.

Los rastros que se desplazan tocando todo el suelo con su cuerpo llevan capullos a todo lo largo de su estructura. Otro capullo lo llevan todos los animales en la base de orejas.

Se puede decir que los chakras capullo son el centro de energía y equilibrio de los animales al estar en contacto directo con el suelo, absorbiendo la energía de la tierra.

## ¿Cómo estimulan los animales sus chakras?

Los animales están constantemente absorbiendo información de su entorno, curioseando, olfateando. Esto estimula sus chakras y sus sentidos, incluyendo el de supervivencia.

Cuando un animal frota su cuerpo contra un árbol, rodando por el suelo, frotándose contra sus compañeros animales o humanos, lo hace para estimular un Chakra.

## ¿Cómo podemos ayudar a sanar a nuestras mascotas?

Los Chakras son centros de flujo de energía, que constantemente se comunican entre sí. Intercambian información acerca de la vibración emocional, el estado mental, físico y espiritual del cuerpo.

Se puede canalizar la energía de sanación a través de los Chakras de los animales para ayudarlos a recuperar su equilibrio en todos los niveles y en su salud. La energía fluye de dos maneras; hacia adentro y hacia fuera. Cada pensamiento, acción y emoción afecta a los Chakras de los animales.

Del mismo modo, los estímulos externos, tanto positivos como negativos, tienen un efecto sobre los Chakras y dejan su marca, incluyendo lesiones físicas y esto es igual para humanos y animales.

Los animales responden a las energías curativas mucho más fácil y rápidamente que los humanos por ser más sensibles en un grado tal que muchos, con el tiempo, comienzan a reflejar la personalidad y los desequilibrios de sus humanos.

Un animal que ha sufrido un trauma físico, mental o emocional, no siempre es capaz de reparar por sí mismo su desequilibrio energético. Aquí es donde debemos esforzarnos para prestarle todas nuestras atenciones y ayudarlo a sanar.

La recuperación de los animales enfermos debe basarse en una estrecha colaboración entre veterinario y el dueño de la mascota. La atención médica y el amor y apoyo del dueño a su peludito, será la manera adecuada de que recupere el equilibrio y la salud.

## El proceso de la muerte

Una etapa de la vida que, aunque sea natural, no queremos enfrentar. Muchos de nosotros hemos acompañado a nuestros peludos hasta el final. Pero algo que no muchos saben, es que la transición de nuestros peludos hacia muerte, continúa durante 3 horas después que su corazón ha dejado de latir.

Nosotros los percibimos como ya muertos, pero en realidad su cuerpo inerte está liberando energías físicas durante todo ese tiempo. Lo ideal, aunque doloroso para nosotros, es acompañarlos en todo el proceso y ayudar a su alma para avanzar, llena de paz y sin obstáculos.

Los animales llegan a nuestras vidas para equilibrarnos, darnos compañía y amor incondicional. Conociendo los chakras de los animales, podremos apoyar a nuestros peludos, con una buena dieta, mucho ejercicio, proporcionarles un entorno seguro y estable y dándoles respeto y lo más importante: mucho afecto y amor ■

www.menssanaformacion.com

# ¿Qué es La Bioenergética?

¿Sabes que todas las personas poseen el don de la sensibilidad y la capacidad para sanar?



Eso significa que tú, puedes ser terapeuta y ayudar a las personas si así lo deseas y te formas como terapeuta profesional.

Te voy a explicar qué es la Bioenergética...

Hace referencia a que todo es energía y en especial todos los seres vivos.

Esta terapia detecta los bloqueos energéticos que causan dolor, o rigidez en el cuerpo físico, causados por una defi-

ciente gestión de las emociones a lo largo de la vida de las personas, cuyo origen ha podido ser causado por sí mismo o por el condicionamiento parental o transgeneracional.

La Bioenergética dispone de las herramientas para poder corregirlos con diferentes técnicas y abordajes.

Precisamente el término integrativo es porque en nuestro trabajo como terapeutas, vamos a ser expertos en el manejo de distintas herramientas, vibracionales y corporales, para trabajar con la energía y favorecer cambios a nivel físico, psíquico, emocional y espiritual.

¿Cuáles son los beneficios de la terapia Bioenergética integrativa?

- No es invasiva, es indolora y no tiene efectos secundarios indeseables.
- Es un buen complemento en el caso de algunos tratamientos médicos, para favorecer una buena asimilación de los mismos y contrarrestar los efectos secundarios.
- Favorece el descanso y aumenta la vitalidad.
- Se observa mejoría desde la primera sesión.
- Equilibra el cuerpo físico, el emocional, el mental y el psíquico.
- Las personas se sienten sostenidas y acompañadas gracias al trato personalizado con el terapeuta ■

Si quieres formarte como terapeuta bioenergético integrativo el curso que realizo te interesa. Lo impartiré en Barcelona en formato presencial. Infórmate más en: <https://espaiddacaedre.com/curso-terapeuta-bioenergetico-integrativo/>

Magdala Dharma  
Telf: +34 635 672 263  
[terapias@magdaladharm.es](mailto:terapias@magdaladharm.es)

# Regreso a la escuela y el niño hiperactivo

Si un niño tiene tendencia a la hiperactividad, o es obviamente hiperactivo, esta condición tiende a acentuarse al iniciar la escuela.

Va a tener que sentarse en un aula, no moverse, poner foco y realizar trabajos específicos que requieren concentración y atención plena.

Para muchos chicos es especialmente difícil, porque la testosterona actúa intensamente en su organismo.

¿Sabías que la testosterona activa los músculos largos?

Este hecho hace a los chicos más activos físicamente, motivo por el cual necesitan correr y gastar energía.

¿Sabías que la coordinación motora fina de los chicos se desarrolla más tarde que la de las chicas?

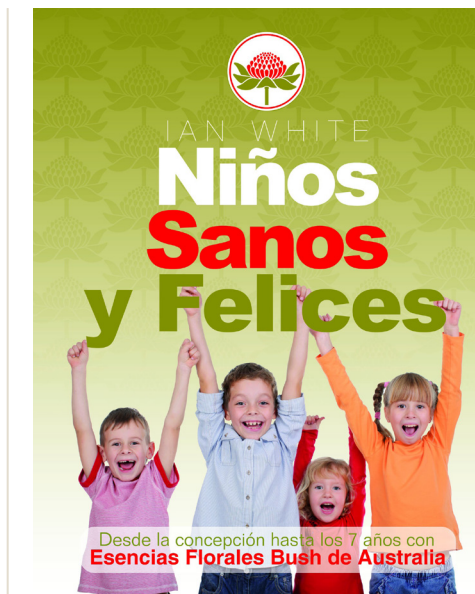
Por este motivo es frecuente que los chicos se sientan inferiores a ellas en clase. O a veces se sientan que no son tan hábiles.

Obligarles a sentarse quietos y prestar atención puede llevar a que se aburran, que se sientan frustrados y que desobedezcan.

Los niños hiperactivos necesitan recibir instrucciones cortas, claras y precisas; de otra forma se sobrecargan y agobian.

Las esencias florales de Bush, del sistema australiano, pueden ayudar a calmar a los niños hiperactivos.

En concreto, el combinado de esencias Cognis Essence está especialmente indicado para los niños hiperactivos ■



Extracto del libro: *Niños Sanos y Felices* de Ian White

**Nestinar - Armonía en cuerpo y mente**  
[www.nestinar.es](http://www.nestinar.es)

# ¿Qué color necesita tu cuerpo?

¿Te gusta más un color que otro? ¿A qué crees que se debe?

¿Crees que es posible que tu cuerpo te esté avisando sobre la necesidad de algún color?

¿Por qué te sientes atraída por tal fruta de color intenso o por vestirte de un color determinado?

En la práctica podemos ver que los colores que le gustan a una persona alegre, abierta y con gran simpatía son diferentes a los que le gustan a una persona pesimista, malhumorada, triste o depresiva.

Te animo a que hagas caso a tu necesidad interna de vestirte de uno u otro color y alimentarte de los colores que tu cuerpo te pida. Te animo a que dejes de sentirte influenciada por exigencias externas.

Escucha tu interior, tu cuerpo sabe lo que necesita y le es beneficioso. El verdadero médico está dentro de cada uno.

Prueba dedicarte a ti misma de 5 a 15 minutos al día al silencio y a la auto-ob-



servación, esto te permitirá desarrollar tu intuición y sensibilidad a la percepción de tu ser.

Existen herramientas que nos permiten proyectar color en el cuerpo. Este es el caso del Péndulo Cromático.

El péndulo cromático permite conocer la falta o exceso de color del cuerpo y sirve para un diagnóstico preciso sobre los colores.

Se trata de un péndulo de madera que tiene marcados los colores desde verde negativo (polo sur) al verde positivo (polo norte). El disco se desplaza de un color a otro y se espera la reacción del péndulo. Según el código mental establecido podemos saber si hay exceso o falta del color que estamos examinando ■

¿Te gustaría probarlo? ¡Te invito a que descubras este magnífico péndulo en nuestra web.



NESTINAR  
www.nestinar.com

**GABRIELA MORA,**  
**ASTRÓLOGA**  
INTERPRETACIÓN Y LECTURA DE CARTA NATAL  
ASTROLOGÍA PREDICTIVA  
TAROT ASTROLÓGICO  
REVOLUCIÓN SOLAR



@ladanzadelosastros 663- 923-179

ASTROLOGÍA, LECTURA DE CARTAS  
TERAPÉUTICAS, FENG SHUI EN  
VIVIENDAS Y NEGOCIOS

**CRISTINA JOVÉ**

CARTA NATAL, REVOLUCIÓN SOLAR,  
SINASTRÍA DE PAREJA, ASTROLOGÍA  
ELECCIONAL, ASTROCARTOGRAFÍA.


T. 648 52 82 48 / Carrer Balmes 224, 4º 2ª, Barcelona  
fscristinajove@gmail.com / www.cristinajove.com



Quiero ser Doula  
Formación internacional

Acompañar como Doula:

- Informar
- Apoyar
- Permanecer
- No juzgar



info@quieroserdoula.com  
Tel: +34 656 275 288



**POSA MTZ** | AGENCIA DIGITAL ESPECIALIZADA EN REDES SOCIALES

**¿POR QUÉ NO HACEMOS ALGO DIFERENTE?**

**IMPULSA TU NEGOCIO**

posamtz.com +34 627 88 90 05 nuria@posamtz.com @posa\_mtz



**MASAJE TERAPÉUTICO PARA MEJORAR TU FERTILIDAD**

UN MÉTODO EXCLUSIVO DE CARMEN GÓMEZ. TOTALMENTE PERSONALIZADO CON ACEITES BIO MEDICINALES QUE POTENCIAN LA ENERGÍA PARA LOS NIVELES DE FERTILIDAD NECESARIOS. PROMOCIÓN DE BIENVENIDA ¡INFÓRMATE!

CARMEN GÓMEZ- INTEGRACIÓN PSICO-CORPORAL 617 89 25 83 [www.centresantpau.com](http://www.centresantpau.com)



L'Eix En Equilibri  
Av Mare de Déu de Montserrat 253 entl 1r  
08041 Barcelona  
leixenequilibri@gmail.com  
630 40 07 61

Teròpies Bioenergètiques  
Espai Conciència  
Quantum Scio  
Equilibi  
Qi Qong  
Ioga

**L'EIX EN EQUILIBRI**



**HEALY ES TECNOLOGÍA DEL FUTURO**

DISPOSITIVOS PORTÁTILES Y DE FÁCIL MANEJO PARA HACER TERAPIAS HOLÍSTICAS PARTICULARES Y PROFESIONALES.

**¡INFÓRMATE!**

Evangelina Alfaro/ T. 652.31.29.14/ hola@yosoyhealy.es [www.yosoyhealy.es](http://www.yosoyhealy.es)




**Espai Dodecaedre**

ALQUILER DE SALAS

C/ DOS DE MAIG 202, B3  
WWW.ESPAIDODECAEDRE.COM



Constelaciones Familiares con María Martínez

mariamartinezcalderon.com  
938 099 271




Mens Sana Formación  
ACADEMIA ONLINE  
www.menssanaformacion.com

Laboratoires **activa** Complejos alimenticios 100% naturales  
ml.daure@laboratoiresactiva.com  
655 690 437

Microgránulos Tecnología Patentada

**MOMENTUM**  
QUIROPRACTIC  
*inner empowerment*

Rambla de Catalunya 11  
08007 Barcelona

T. 666 498 480  
momentumquirop.com

WWW.MAGDALADHARMA.ES  
**MAGDALA COTS**  
TERAPEUTA INTEGRATIVA  
Y FORMADORA

C/ del Dos de Maig, 202, Baix 3, 08013 Barcelona  
Tel: 635 67 22 63  
terapias@magdaladharm.es

**nestinar**

Esencias Florales, Aceites, Cosmética Floral,  
Sprays Florales, Radiestesia, Libros y Cartas.

www.nestinar.com pedidos@nestinar.com T. 93 412 58 68

**MANEL**  
PROFESOR DE YOGA

"LA PRÁCTICA DE YOGA TE PUEDE  
AYUDAR MUCHO A VIVIR EN SALUD, EN  
EQUILIBRIO Y A RE-CONECTAR CONTIGO"

namaste@elefunyoga.com www.elefunyoga.com

# guía hÓLística

## El mejor escaparate para tus terapias y productos

**Guía Holística es la revista de referencia donde dar a conocer tus terapias, cursos y productos naturales.**

Queremos divulgar un estilo de vida holístico y natural y que encuentres en esta guía un colaborador que amplifique tu mensaje.

Combinamos periodismo y guía comercial de negocios holísticos. Puedes escribir tu un artículo o pedirnos que lo hagamos nosotros. También podemos hacerte una entrevista o simplemente poner un banner publicitario con el anuncio de tus servicios o productos.

Trimestralmente imprimimos 5.000 ejemplares en papel que se reparten de forma gratuita en herbolarios y tiendas con nuestros mismos valores.



*Espasa Dodocaeдре*

Contacta con nosotros si quieres salir en la próxima edición. ¡Esta revista te ayudará a tener una alta visibilidad de tu negocio!

**info@guiaholistica.es**

**www.guiaholistica.es**