

Una fobia es un lazo en que ha quedado
pado el inconsciente y no lo podemos soltar...

La **psicología energética** es un
todo de relajación que acaba con problemas
de enfados, rabia, irritabilidad o sentimientos
de culpa, y caracterizado por la rapidez
con que vence el problema

Relax contra las fobias

POR TERESA DE LA CIERVA

Pánico a volar?,
social?, ¿miedo ante un
en?, ¿ansiedad ante la co-
?... Todos estos temores
ueden tratar con diferen-
terapias, pero la que nos
a tiene una ventaja so-
as demás: la rapidez con
e se consiguen resulta-
La psicología energética
lve situaciones de crisis
n máximo de tres sesio-

basa en el supuesto de
uando vivimos situacio-
íficiles (una muerte cer-
un desengaño amoro-
se altera el fluir de la
gía del cuerpo humano.
do esa energía no fluye,
ean cortocircuitos que
acen alteraciones emo-
les, que si se somatizan,
ncadenan las denomina-
nfermedades psicósomá-
Y es que una fobia es
que se ha quedado atra-
en el inconsciente y no
mos soltar, a menos que
o alguien nos ayude a ha-
aflojar a la superficie.

Métodos alternativos

Esta terapia lo que se con-
es detectar cuál es el me-
mo afectado, para luego
mularlo y restablecer el
normal de la energía. Es-
te les sonará muy «fami-
a aquellos que conocen
terapias alternativas (casi
se basan en lo mismo),
sus particularidades.
psicología energética com-

bina los fundamentos de la
medicina tradicional china
(de donde toma la teoría de
los canales energéticos, y que
cuerpo y mente funcionan co-
mo un todo) con los de
la kinesiología (método de
diagnóstico que se basa en
las reacciones musculares
que se producen ante determi-
nadas emociones, pensamien-
tos...).

Victoria Cadarso, psicólo-
ga del Instituto de Terapias
Integrales y Enseñanzas
Energéticas (Tel.: 91 549 61
26), de Madrid, la define así:
«La psicología energética es
para la mente lo que la acu-
puntura es para el cuerpo».

Qué y cómo

Que problemas alivia? «Aca-
ba con enfados, rabia, irritabi-
lidad, sentimientos de culpa o
desamor. Y en un tiempo ré-
cord». Por ejemplo, la fobia a
la hora de hablar en público o
la angustia que generan los
exámenes se pueden comba-
tir en una sola sesión (cuesta
50 euros). La ansiedad que in-
duce a comer, fumar o beber
compulsivamente es más
compleja y requiere alrede-
dor de cinco sesiones, según
los casos. Este método tam-
bién lucha contra enfermeda-
des psicósomáticas, como la
soriasis, hipertensión, úlce-
ras y colon irritable.

¿En qué consiste una se-
sión? El cliente se sienta en
un taburete, levanta un brazo

haciendo un ángulo de 90°, y
el especialista realiza un diag-
nóstico kinesiológico sobre el
«deltoides anterior». Según
las reacciones de ese músculo
ante determinadas pregun-
tas, el profesional irá detec-
tando los «autosabotajes»
mentales del paciente. Una
vez definidos, el terapeuta
tendrá localizados los canales
por los que la energía no cir-
cula correctamente y realiza-
rá una suave estimulación,
mediante «golpecitos» en los
puntos de acupuntura relacio-
nados (la mayoría están en
las manos y en cara).

«Al final de la sesión, el
cliente no podrá conectar con
su miedo», asegura Victoria
Cadarso. «Este método funcio-
na como un analgésico natu-
ral. Es como si te tomaras
una aspirina cuando te duele
la cabeza».

¿Por qué es tan importante respirar bien?

Estos y otros muchos
temores (a la vida, a la
soledad, a equivocarse...)
también se pueden tratar
—y evitar— con una
correcta respiración. ¿Por
qué es tan importante
respirar bien? «Al respirar
absorbemos el oxígeno
para vivir y se libera el
dióxido de carbono, que no
cumple ya función
alguna», cuenta Mónica
Garaicoechea, profesora
del centro de terapias
conscientes
ADN&Asociados de Bilbao.
«Cuando realizamos una
respiración plena nuestras
células están recibiendo el
máximo de oxígeno y

expulsando el máximo de
los deshechos. Por tanto
nos sentiremos fenomenal.
Pero cuando respiramos de
forma inadecuada,
reducimos nuestros
niveles de vitalidad, bajan
nuestros mecanismos de
defensa. Practicando la
denominada «respiración
consciente» se pueden
prevenir y curar
malestares derivados del
estrés, la depresión o la
fatiga. «La respiración es
la principal herramienta
de la que disponemos para
relajar nuestro cuerpo y
nuestra mente, y es capaz
incluso de controlar la
sensación de dolor»,
puntualiza esta
especialista.
Si quiere aprender a
hacerlo, ADN&Asociados
imparte un curso los
próximos 7, 8 y 9 de mayo
en Bilbao. Más
información: 94 423 01 94.

