

Reflexología

Hacia una medicina integrativa



Desde la concepción de la Reflexología, los pies no solo nos sirven de sostén, también guardan la información de nuestra salud, ya que todos nuestros órganos se reflejan en ellos.

Los puntos reflejos son conexiones de energía que transmiten y refuerzan su flujo a través de diferentes órganos y el sistema nervioso.

Es una técnica sencilla y natural de ayudar al cuerpo a curarse. Al presionar en una zona refleja se liberan elementos químicos, como las endorfinas, que son las que calman el dolor.

“Se trata de una corriente de salud dadora de vida, lo que hace del masaje reflexológico algo tan valioso. Cuando estás enfermo, te mimas, cura, releja y vigoriza. Cuando estás sano, su toque curativo te ayuda a sentirte bien contigo mismo, a ser positivo y feliz”, nos cuenta la profesora Ana Garrido Caro, pionera y creadora de la técnica Remaca, que desde hace más de 30 años imparte enseñanzas. En octubre pasado fue convocada por la Dirección del Hospital Doctora Cecilia Grierson para brindar una charla a los profesionales de dicha institución; el proyecto es atender a los pacientes desde un lugar integrativo.

Más información: www.reflexoremaca.com.ar
facebook: Reflexología Re-maca
you tube: Reflexología Remaca

Biomagnética

Para combatir el dolor

La terapia con imanes de campo estático a los que se ha denominado “discos magnéticos” (imanes de formato redondo) se aplica en diferentes modalidades en las que se puede utilizar desde un solo imán ubicado en la región afectada hasta un conjunto de cuatro o más unidades como tratamiento del dolor en todas sus presentaciones, tanto en el agudo como en los casos crónicos.

Las señales magnéticas de gran alcance de los imanes compuestos de Ferrita de Bario o Estroncio, interfieren con las señales del dolor que provienen de las áreas comprometidas, evitando así que sean transmitidas a los centros del dolor en el cerebro. La terapia del campo magnético - tanto estático (imanes metálicos) como pulsante (electromagnetos) - interfiere con la transmisión del dolor y puede producir en los pacientes con jaqueca, cesación completa del dolor de cabeza. El campo generado por imanes estáticos puede detener a tiempo, la etapa del pródromo o de la aureola en la jaqueca, evitando la náusea, el zumbido y la confusión.



La Biomagnética es aplicada en consultorios particulares. Los profesionales entrenados para realizar tratamientos en los que se aplica la terapia reciben una extensa y sólida formación académica. Son avalados por sus certificados, que están expedidos por centros educativos autorizados. Este sistema está libre de contraindicaciones y es perfectamente compatible con la consulta médica.

Más información: Graciela Pérez Martínez, Fundadora del Centro Círculo Azul Camet ® de Biomagnetismo Integral. www.terapiabiomagnetica.com.ar

Tai Chi Chuan

Un ejercicio para hacer de a dos

Así como mediante la práctica de esta disciplina aprendemos a relacionarnos con nuestra propia energía, en entrenamientos más avanzados se puede trabajar en pareja, en una práctica denominada Tui Shou, donde se aprende a entender la energía del otro y a moverse desde su energía. Ideal para una época donde nos ahogamos en nuestras preocupaciones y se nos dificulta el entendimiento mutuo. Desde el otro, aprendo a sentir mi propia energía que se deja llevar y fluir.

El Tui Shou, también conocido como Empuje de Manos, (Tui: “empujar” y Shou: “mano”) es un ejercicio



donde los dos practicantes se mantienen en contacto constante. Constituye una etapa superior en el aprendizaje de base del Tai Chi Chuan, que ayuda a desarrollar habilidades de sensibilidad táctil para aprender a escuchar y comprender nuestros movimientos y los del otro, lo que llevado a un plano marcial permite anticiparnos, contrarrestar y deshacer las acciones de un posible oponente.

Más información: Daniel Capello, Instructor de Tai Chi Chuan, Chi Kung y Yoga.

Contacto: danicapello@yahoo.com.ar

Respiración Ovárica

Alquimia femenina



La práctica de la respiración ovárica reconecta a la mujer con su fuerza vital. Aquí, un ejercicio:

Encuentra un espacio donde puedas estar sola y sin ser interrumpida por unos 15 minutos. Sentada con el coxis apoyado en el suelo y la espalda recta, comienza a mover tu pelvis delante y atrás mientras inhalas y exhalas, entrando en contacto con la energía que hay en tu pelvis, en tu vagina, en los ovarios, registra si sientes alguna temperatura específica o te viene alguna imagen o recuerdo.

Acelera un poco más la respiración y pregúntale a tu aparato reproductor qué es lo que está guardando que ya no te hace bien, qué te quita el pulso de la vida, a qué o quién le estás dedicando tu energía creativa y vital. Con cada exhalación suelta todos esos recuerdos, esas personas, esas sensaciones, el frío el dolor, todo lo que te hace mal. Vacía tu vagina, tu pecho, tus senos, vacía tu corazón. Todas las me-

morias que hay en tu tórax, que te quitan movimiento, lo que te resta alegría y gozo en la vida, todos los conceptos limitantes acerca del amor, exhala desde el corazón, desde los senos hasta la vagina sintiendo cómo todo sale de tu cuerpo y se funde en la tierra para ser alquimizado.

Detén la respiración y siente y presencia cómo late el vacío adentro tuyo, siente tus ovarios, tus trompas, útero, vagina, corazón y senos vacíos. Siente el vacío y conéctate con las infinitas posibilidades que existen para llenar el vacío, pero esta vez con conciencia, auto amor y auto cuidado.

Sigue el movimiento y conéctate con la palabra SI, y toma a través de tu vagina hacia tu útero todo lo que necesitas para estar viva, para sentirte viva, para sustentar tu vida, desde el plano de la materia hasta el plano espiritual. Pon toda la atención en la inhalación y en llenar el vacío sigue diciendo que sí y date permiso a inhalar y conectarte con el merecimiento, todo lo que siempre has querido y soñado ahora tienes el poder de decirle que sí. Retomando tu poder personal, tu fuerza femenina, la fuerza de la creación que late en ti.

Conecta ese SI hasta el corazón, hasta tus senos y llena de energía nutritiva todo lo que has tomado en tu vientre, toma el amor, toma la alegría, toma la dulzura, llena cada parte de ese vacío que dejó todo lo que se fue, de algo nuevo, de lo que tu realmente quieres pero sobre todo lo que en el centro de tu ser sabes que mereces.

Deja que la respiración se haga más larga y pausada.

Para terminar la práctica, lleva una mano a tu útero y una a tu corazón honrando y agradeciendo la vida que late adentro tuyo creada por la energía sexual y nutrida por el amor.

Más información: Sajeeva Hurtado, www.respiracionovarica.com o en Facebook RESPIRACION OVARICA.