

MÓDULO 4: Mindfulness en el abordaje de las emociones. Primera parte.

La meditación no consiste en limpiar la mente, sino en el proceso total de permanecer con la respiración, despistarnos, darnos cuenta de que nos hemos alejado de la respiración y volver de nuevo amablemente a ella.

La reacción habitual de la aversión (o rechazo) está en la base de todos los estados mentales que subyacen a la recaída en la depresión y la ansiedad. Aunque la aversión ha desempeñado una función muy importante a lo largo de la evolución de nuestra especie, permitiéndonos escapar, evitar o eliminar amenazas externas a nuestro bienestar, se trata de un hábito profundamente arraigado que puede resultar contraproducente cuando pretende salvarnos de experiencias internas desagradables. En el caso de la rumiación, el hábito de la aversión obstaculiza la capacidad de la mente para pensar en salir de los problemas en un intento de desembarazarnos de los sentimientos de infelicidad, con consecuencias completamente desastrosas.

1.- RECONOCER LA AVERSIÓN.

Las situaciones difíciles son un aspecto muy importante de la vida. Es el modo en que afrontamos dichas situaciones el que determina que acaben dirigiendo (es decir, controlando) nuestra vida o permitiendo que nos relacionemos más amablemente con ellas. Cobrar consciencia de los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales evocadas por los acontecimientos nos proporciona la oportunidad de liberarnos de las reacciones automáticas habituales y responder, en su lugar, de un modo más adecuado y consciente.

Existen, hablando en términos generales, tres formas de reaccionar ante las experiencias, que son:

1.- Con aburrimiento y distanciamiento, desconectándonos así del momento presente y escapando mentalmente a otro lugar.

2.- Aferrándonos a las cosas, es decir, sin permitirnos abandonar las experiencias que estamos teniendo en este momento.

3.- Enfadándonos y queriendo librarnos de las experiencias que, en este momento, estamos teniendo, o evitando las futuras que, en este sentido, puedan presentarse.

Cada una de estas modalidades de reacción puede generar problemas, sobre todo la tendencia a reaccionar con aversión a las experiencias desagradables (opción número 3). Es interesante llegar a ser más conscientes de nuestra experiencia de modo que, en lugar de reaccionar automáticamente, podamos responder conscientemente.

La práctica regular de la meditación sedente nos brinda muchas oportunidades para advertir cuándo nos hemos alejado de la consciencia del momento, darnos cuenta de cualquier cosa que haya atrapado nuestra atención y llevarla de nuevo, de un modo tan amable como firme, a nuestro foco y reconectar con la consciencia instantánea tras instantánea. El empleo deliberado del espacio de respiración cada vez que advirtamos, en

cualquier otro momento del día, sentimientos desagradables o una sensación de tensión o contracción corporal nos brinda la oportunidad de dejar de reaccionar y empezar a responder.

2.- ACEPTAR. DEJAR SER.

Orientarse hacia la dificultad.

En los talleres o módulos 4 y 5 aprendemos a dirigir nuestra atención hacia las experiencias dolorosas y acercarnos bondadosamente a ellas. La directriz básica que debe alentar esta práctica es la de llegar a ser plenamente conscientes de aquello que, instante tras instante, predomine en nuestra experiencia.

Así pues, el primer paso que tenemos que dar cuando nuestra mente se ve repetidamente arrastrada hacia un determinado lugar o hacia determinados pensamientos, sentimientos o sensaciones corporales, consiste en cobrar una consciencia amable y bondadosa de cualquier cosa que llame nuestra atención, advirtiendo la sensación de vernos arrastrados una y otra vez.

El segundo paso consiste en advertir, del mejor modo posible, cómo nos relacionamos con lo que aflora en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Es el modo en que reaccionamos a nuestros pensamientos y sentimientos lo que determina si se tratará de acontecimientos pasajeros o, por el contrario, duraderos. Habitualmente podemos estar con un pensamiento, sentimiento o sensación corporal que aflore, pero de forma reactiva y sin aceptarlo. Si nos gusta, tendemos a aferrarnos a ello y tratamos de conservarlo, pero, si nos desagrada (porque, de algún modo, nos resulta doloroso, desagradable o incómodo), podemos experimentar miedo o irritación y tensarnos, contraernos o tratar de apartarlo. Todas estas respuestas son opuestas a la aceptación.

Soltar y dejar Ser.

El modo más sencillo de relajarnos consiste, en primer lugar, en renunciar a cualquier intento de hacer que las cosas sean diferentes. Aceptar la experiencia significa simplemente abrir un espacio para lo que ocurre, en lugar de empeñarnos en crear otro estado. El cultivo de una disposición abierta a la experiencia facilita que nos asentemos en la consciencia de lo que ya está presente y lo dejemos ser, observando y advirtiendo simplemente lo que está ahí. Cuando vemos la experiencia claramente, esta actitud nos ayuda a evitar la cavilación y rumiación y a no empeñarnos en evitarla o suprimirla. Así es como empieza el proceso de liberarnos de la experiencia, abriéndonos a la posibilidad de responder diestra y compasivamente, en lugar de reaccionar de manera refleja con estrategias automáticas (habitualmente inútiles).

Una nueva práctica.

En los talleres o módulos 4 y 5 exploramos una nueva forma de enfrentarnos a la dificultad. Si advertimos que nuestra atención se aleja de la respiración (o de cualquier foco al que estemos prestando atención) y se dirige hacia los pensamientos, emociones o sentimientos, el primer paso consiste en cobrar una consciencia plena de las sensaciones físicas que se producen en el cuerpo como correlato del pensamiento o la emoción. Luego tratamos de dirigir deliberadamente el foco de nuestra consciencia hacia la región corporal en que más intensas sean esas sensaciones. También

exploramos el modo en que la respiración puede servirnos de vehículo muy útil para hacer esto, de igual modo que, durante la práctica del escáner corporal, dirigimos una atención bondadosa y amable hacia esa parte del cuerpo, insuflando aire en esa zona durante la inspiración y vaciándola de aire durante la espiración.

Una vez que nuestra atención se orienta hacia las sensaciones es aconsejable decirse: “está bien, sea lo que sea, está bien abrimme a ello”. Luego permanecemos simplemente con la consciencia de esas sensaciones corporales y de nuestra relación con ellas, respirándolas, aceptándolas y dejándolas ser. Puede ser útil repetir: “está bien, sea lo que sea, está bien abrimme a ello”, empleando cada espiración para suavizar y abrirnos a las sensaciones. Aceptar no significa resignarse, porque la aceptación, como primer paso vital, nos permite llegar a ser plenamente conscientes de las dificultades y responder adecuadamente a ellas.

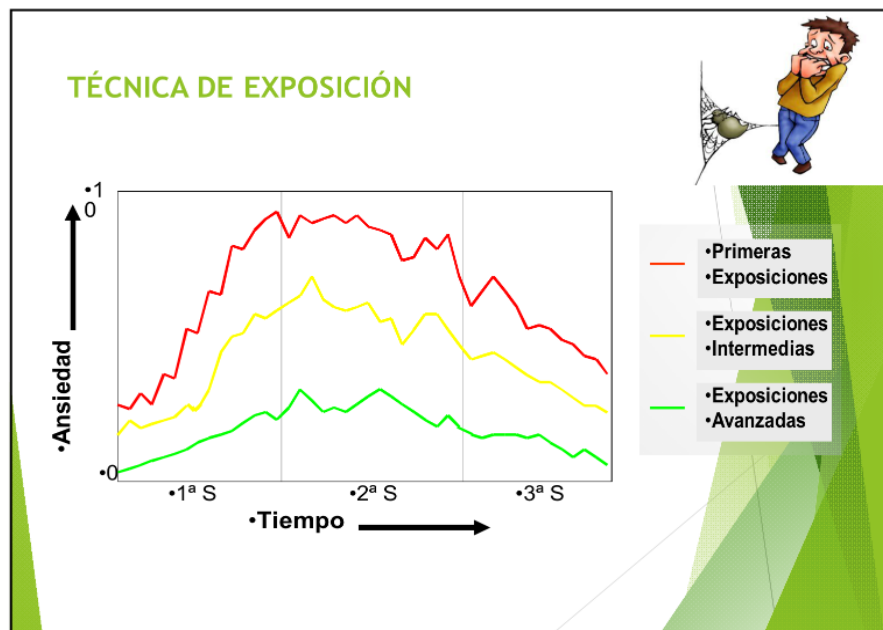
La práctica **RAIN**, es la propuesta del Mindfulness para trabajar las emociones difíciles:

R: Reconocer la presencia de una fuerte emoción

A: Admitir lo que hay: “ábrete a ella”

I: Investigar los pensamientos, las emociones, el cuerpo (sensaciones)

N: No identificarse con lo que aparezca



3.- EL PASEO ATENTO.

1.- Busca un lugar en el que puedas moverte de un lado a otro sin preocuparte por el hecho de que la gente pueda verte, dentro o fuera de casa.

2.- Ponte de pie en uno de los extremos del paseo con los pies paralelos y separados por una distancia de 10-15 cts. y la rodillas “seltas” de modo que puedas flexionarlas ligeramente. Deja que los brazos cuelguen libremente a ambos costados o une las manos por delante de tu cuerpo y dirige amablemente también tu mirada al frente.

3.- Lleva ahora el foco de tu consciencia a la planta de los pies para percibir directamente las sensaciones físicas producidas por el contacto de los pies con el suelo y del peso de tu cuerpo que, a través de las piernas y los pies, descarga en el suelo. Puede resultarte útil, en este sentido, flexionar ligeramente unas cuantas veces las rodillas para registrar mejor así las sensaciones procedentes de pies y piernas.

4.- Descarga, cuando estés preparado, el peso de tu cuerpo en la pierna derecha, observando la pauta cambiante de sensaciones físicas en las piernas y los pies cuando la pierna derecha sostiene el peso del cuerpo y la izquierda se descarga.

5.- Permite ahora, con la pierna izquierda descargada, que el talón izquierdo se separe ligeramente del suelo, observando las sensaciones procedentes de los músculos de la pantorrilla, y sigue así hasta que todo el pie izquierdo se levante y únicamente los dedos permanezcan en contacto con el suelo. Consciente de las sensaciones físicas procedentes de pies y piernas, levanta ahora poco a poco el pie izquierdo, desplázalo con cuidado hacia delante y siente cómo el pie y la pierna se mueven en el aire hasta apoyar el talón en el suelo. Deja que el resto de la planta del pie izquierdo se apoye en el suelo mientras transfieres el peso del cuerpo a la pierna y el pie izquierdo, consciente de las crecientes sensaciones físicas procedentes de ahí y de la descarga de la pierna y el talón derecho al separarse del suelo.

6.- Permite ahora, después de haber descargado completamente el peso de tu cuerpo a la pierna izquierda, que el pie derecho se levante y desplázalo lentamente hacia delante sin dejar de ser consciente de las pautas cambiantes de las sensaciones físicas procedentes del pie y de la pierna. Centra tu atención en el talón derecho al establecer contacto con el suelo y transfiere el peso de tu cuerpo al pie derecho cuando se posa suavemente en el suelo, consciente de la pauta cambiante de sensaciones físicas procedentes de ambos pies y de ambas piernas.

7.- Desplázate lentamente, de este modo, de un extremo al otro de tu recorrido, cobrando una consciencia especial de las sensaciones de las plantas de los pies y del contacto de los talones al tocar el suelo, así como de las sensaciones procedentes de los músculos de las piernas al desplazarse hacia delante.

8.- Detente unos instantes, cuando llegues al final de tu recorrido, y da luego lentamente media vuelta, percibiendo y cobrando consciencia de la compleja pauta de movimientos a través de los cuales tu cuerpo cambia de dirección y sigue caminando.

9.- Camina en ambos sentidos y date cuenta, del mejor modo posible, de las sensaciones físicas de pies y piernas, así como del contacto de las plantas de los pies con el suelo. Mantén entretanto la mirada dirigida hacia el frente.

10.- Cuando observes que tu mente se aleja de la consciencia de las sensaciones producidas por el hecho de caminar, dirige amablemente de nuevo el foco de tu atención a las sensaciones procedentes de pies y piernas utilizando las sensaciones de contacto de tus pies con el suelo como ancla para volver a establecer contacto con el momento presente del mismo modo que, durante la meditación sedente, hacías con la respiración. Puede ser útil, si tu mente se distrae, quedarte quieto unos instantes, recogiendo el foco de tu atención antes de reanudar la marcha.

11.- Sigue caminando de este modo durante 10 o 15 minutos, o más todavía, si así lo quieres.

12.- Camina, al comienzo, a un ritmo más lento de lo habitual para concederte así la oportunidad de ser más plenamente consciente de las sensaciones producidas por el hecho de caminar. Y, cuando te sientas cómodo andando lenta y conscientemente,

puedes probar a hacerlo a tu velocidad habitual o incluso más deprisa. Quizás te resulte útil, si te sientes muy agitado, empezar caminando conscientemente más aprisa y enlenteciendo naturalmente, a medida que vayas calmándote, tu marcha.

13.- Lleva, lo más a menudo que puedas, la modalidad de consciencia que has cultivado durante el paseo meditativo a tu experiencia normal y cotidiana de caminar.

4.- DESCODIFICACIÓN BIOLÓGICA ORIGINAL (DBO).

4.1.- DEFINICIÓN DE DBO.

Descodificar significa “poner consciencia”, “darse cuenta”, eso nos da oportunidad de poder elegir lo que deseamos hacer o pensar y de usar la mente cuántica para crear nuevas experiencias (acciones, pensamientos y emociones). Descodificar es **poner palabras a conflictos guardados en el cerebro límbico para liberar las emociones ocultas.**

Para la descodificación la enfermedad es una necesidad biológica no satisfecha, por lo tanto tenemos que desaprender conductas, pensamientos y emociones inconscientes, para luego volver a aprenderlas de forma consciente.

4.2.- OBJETIVOS DE LA DBO.

1.- Encontrar el significado biológico de los síntomas que se manifiestan en nuestro cuerpo.

2.- Localizar el conflicto emocional que subyace detrás del comportamiento disonante que genera los síntomas y signos de las enfermedades.

3.- Modificar patrones de conducta, pensamientos y emociones inconscientes mediante actos de consciencia.

4.- Integrar todas las ciencias y optimizar los tratamientos alopáticos, naturales u homeopáticos que tome el paciente.

4.3.- MÉTODO DE LA DBO.

Es muy importante que exista un **motivo de consulta**: síntoma físico o desajuste emocional. A continuación acompañamos al paciente para que tome consciencia del **significado biológico de su enfermedad y el conflicto** que ha determinado de forma inconsciente los síntomas de la enfermedad. Para ello se usan técnicas como la Programación Neurolingüística (PNL), Hipnosis Ericksoniana, Terapia del Espejo o la Proyección, análisis Transgeneracional, protocolos de Descodificación Biológica Original y la Astrología Cuántica y Egoica.

Se busca información en tres momentos de la evolución de la persona: en el **transgeneracional**, en el **proyecto sentido** (desde los 9 meses previos a la concepción hasta los 3 años de edad) y durante la **edad cronológica** (a partir de los 3 años).

Las emociones que se trabajan a nivel básico son cuatro:

1.- **Miedo**: anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

2.- **Tristeza**/pena/soledad/pesimismo: nos motiva a quedarnos parados.

3.- **Ira/rabia/enfado/odio/resentimiento/irritabilidad:** su función es inducirnos a la destrucción y la agresión contra un objeto o una persona.

4.- **Asco/aversión/disgusto:** es lo mismo de la ira pero tan intenso que el objeto o persona nos produce rechazo.

Hay otra clasificación de la emociones que se utiliza en DBO:

1.- **Emoción primaria u oculta:** es la que se siente en el momento del impacto emocional. Es una emoción que se reprime por no ser aceptada socialmente, y que está vinculada con una necesidad biológica no satisfecha. Cuando se expresa, hay síntomas vegetativos importantes (sudoración, calor, taquicardia....) porque la sentimos en todo nuestro ser.

2.- **Emoción secundaria o social:** es la que socialmente se acepta, por eso no necesita reprimirse. Cuando se expresa no cambia nada en nuestra fisiología.

3.- **Emoción del ser:** es la emoción que experimenta el individuo cuando toma consciencia (se libera) de la emoción oculta o primaria, la cual no le permitía realizarse en coherencia en su vida habitual. La persona entra en un estado de paz y coherencia.

Cuando no pasamos a la acción, o reprimimos nuestras emociones, estas quedan impresas neurológicamente. Lo que no se expresa queda grabado en el inconsciente y se crea una sensibilidad específica que puede manifestarse en nuestra biología cuando la situación se repite una y otra vez, o cuando se supera un nivel de tolerancia particular en cada individuo.

4.4.- IMPACTO EMOCIONAL.

¿Todas las emociones nos pueden causar un conflicto? Cualquiera lo puede hacer, pues depende de cómo nos hagan sentir a cada uno, de nuestra sensibilidad individual, pero las situaciones que nos pueden causar un mayor impacto son aquellas que:

- 1.- **Son imprevistas o inesperadas.**
- 2.- **Las vivimos con mucho dramatismo.**
- 3.- **Las sentimos en aislamiento** (no lo compartimos con otras personas).
- 4.- **Creemos que no tienen solución.**

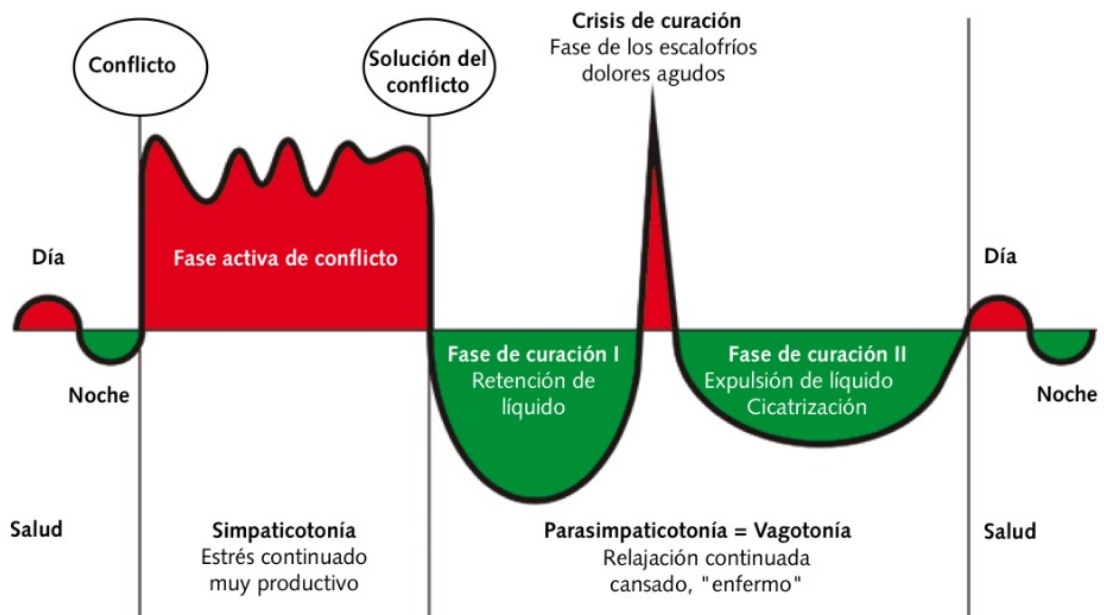
Normalmente tenemos un nivel de tolerancia psíquica a estímulos que nos impactan. La gestión de las situaciones de impacto es muy diferente en cada persona y está sometida a programas aprendidos.

“Lo decisivo no es lo que ocurre, sino la manera en que el paciente lo siente”

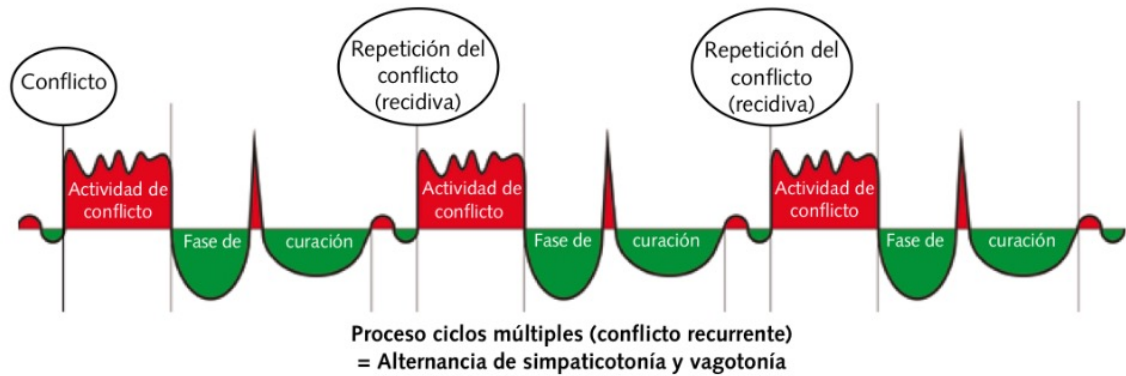
Lo que desde fuera parece inofensivo, puede haber herido profundamente a una persona en su punto débil. Por el contrario, con frecuencia se resisten grandes desgracias que desde fuera parecen apuntar de manera inequívoca a un conflicto biológico.

Cuando se recibe un impacto emocional (cumple los 4 puntos anteriores), se afecta una parte de nuestro cerebro, otra de la mente y otra de un órgano concreto de nuestro organismo. Al recibirse el impacto, nuestro organismo que en condiciones normales está en equilibrio entre el sistema nervioso autónomo **simpático** (rige el estrés, la acción, la actividad durante el día) y el sistema nervioso autónomo **parasimpático** (rige el descanso, el sueño, la actividad durante la noche), pasa a estar en fase activa del conflicto, regido por el sistema nervioso autónomo simpático (simpaticotonía o estrés continuado). Cuando se soluciona el conflicto (de manera espontánea o por terapia con DBO) se pasa a la fase de curación o parasimpaticotonía, durante la cual ocurre la “**crisis de curación**” (reagudización de los síntomas de la enfermedad tratada). Por eso, es importante advertir al paciente, que tras una terapia con DBO puede tener en las 2-3 semanas posteriores unos días de empeoramiento clínico que se corresponde con la “crisis de curación”, que es normal, y significa que el tratamiento está haciendo su efecto.

Fases del conflicto



A veces los conflictos son recurrentes o recidivantes, y pasan de curación a la fase activa (son los pacientes refractarios)



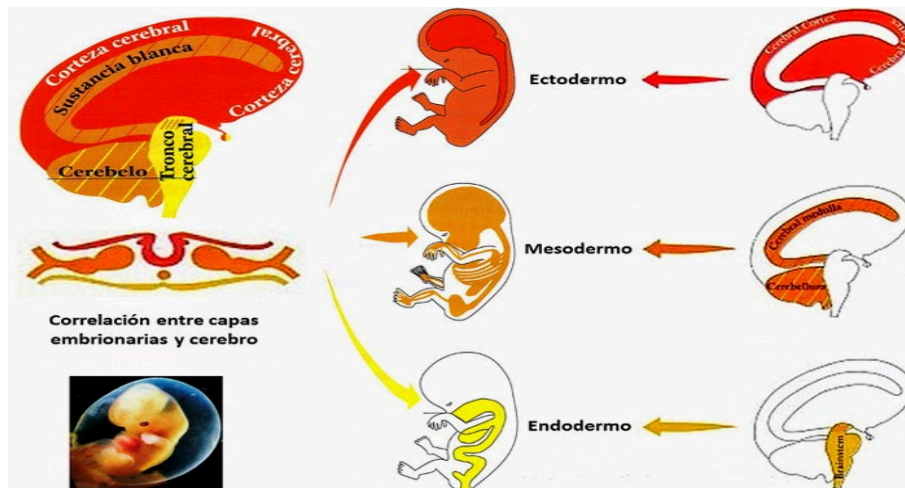
4.5.- TIPOS DE CONFLICTOS.

Cuando un paciente presenta síntomas de enfermedad física o desajuste emocional, siempre hay un conflicto **desencadenante**, que días previos (o semanas o meses si la enfermedad es más grave) desencadena la enfermedad. Detrás de ese conflicto debemos de buscar el conflicto **programante**: escena de la infancia, adolescencia o adulto joven donde el conflicto se programó pero no ocasionó síntomas de enfermedad. Además, hay enfermedades que tienen un conflicto **estructurante**: estructurado en el proyecto sentido o en el transgeneracional. Normalmente se recomienda sanar desde el programante y el estructurante.

Cada uno de estos conflictos pueden ser **únicos** o **múltiples** para cada enfermedad, por eso en caso de enfermedades graves hay que descodificar de forma seriada múltiples conflictos. Además se pueden vivir los conflictos que afectan **a otras personas o un ser cercano**.

4.6.-RESUMEN DE LAS CAPAS EMBRIONARIAS.

Como se ha comentado previamente, la mente, el cerebro y los órganos están relacionados entre sí (por ello ante un impacto emocional se afectan los tres). Esto es así por la embriología. Hay cuatro capas embriológicas de las que derivan una parte concreta del cerebro y unos órganos específicos. Cada grupo de las cuatro capas embriológicas comparten un mismo tipo de conflicto y un sentido biológico, así como el comportamiento celular (crecimiento o destrucción) en la fase activa o de reparación.



	<u>FUNCIÓN</u>	<u>CONFLICTO</u>	<u>SENTIDO BIOLÓGICO (Finalidad, para que)</u>	<u>FASE ACTIVA Cerebro-órgano</u>	<u>FASE DE REPARACIÓN Cerebro-órgano</u>
ENDODERMO (Pez, Salir del agua) TE	Respirar Comer Beber Reproducción Mantener temperatura (tiroides) Adaptarse al sonido aéreo (oído medio) Respiratorio- renal- digestivo- reproductor- tiroides- HF-lagrimal	Atrapar bocado: no me puedo hacer con el bocado de aire, alimento "Yo necesito"	<u>Sobrevivir</u>	<u>Crecimiento celular</u>	<u>Destrucción celular</u>
MESODERMO ANTIGUO (reptil) CEREBELO	Protección Pericardio-pleura- peritoneo-escroto- meninges- trompa eudermis- mamas	Ataque a la integridad	Protección	<u>Crecimiento celular</u>	<u>Destrucción celular</u>
MESODERMO NUEVO (mamífero) SUSTANCIA BLANCA	Desplazarse (movimiento) Dirección, sentido, movimiento, exploración	Desvalorización en desplazamiento Autodevaluación, pérdida de autoestima o valía por uno mismo	Movimientos	<u>Destrucción celular</u>	<u>Crecimiento celular</u>
ECTODERMO (conductos) SUSTANCIA GRIS	Relación	Amenaza Ataque Marcaje o Pérdida de territorio. Miedo Separación	Relación	<u>Destrucción celular</u>	<u>Crecimiento celular</u>

TE: Tronco de Encéfalo

Cada enfermedad tiene unos conflictos y un sentido biológico. Se pueden consultar con detalle en el **Diccionario Bio-emocional** que puedes consultar en contenidos del Taller o módulo 4 de la web:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-4/>

En este manual se relatan los conflictos principales y el sentido biológico por capas embrionarias.

4.7.-PRIMERA CAPA EMBRIOLÓGICA: ENDODERMO.

Conflicto: “atrapar un bocado”.

Sentido biológico: Supervivencia.

RESPIRATORIO: “atrapar un bocado de aire”

ALVÉOLOS: conflicto de “intercambio” (afectivo, palabras, opiniones...)
conflicto de “miedo a morir inminentemente”.

- Frases que expresan los pacientes: “Sus palabras son aire para mí”. “No puedo expresar mis sentimientos a esta persona”. “Se fue y no pude decirle lo que siento”. “Sus palabras me han dejado sin aliento”. “Tengo la impresión de ahogarme, en casa, en el trabajo...” “No puedo respirar más”.

RENAL: “atrapar un bocado de agua” (agua: referentes)

COLECTORES (impactos acumulativos). Los conflictos son miedos a:

- Perder los referentes familiares (“me siento abandonado”), o los valores.
- Perderlo todo: Refugiados, inmigrantes, víctimas guerra, lo han perdido todo. “NO TENGO SUFICIENTE”, “ESTOY NECESITADO”, “ESTOY COMPLETAMENTE SOLO”.
- Miedo al abandono (miedos existenciales).

DIGESTIVO: “atrapar un bocado de alimento (físico o emocional)”

Conflictos de:

Atrapar: dientes-boca.

Conservar el bocado: glándulas salivares.

Tragar el bocado: amígdalas-faringe-esófago.

Digerir: estómago.

Asimilar: intestino.

Guarradas: intestino grueso.

GLÁNDULAS SALIVARES (“conservar el bocado”) derecho: “no me llega el bocado”.

izquierdo: “no puedo deshacer el bocado”.

AMÍGDALAS-FARINGE-ESÓFAGO (“tragar el bocado”). Pueden ser palabras.

ESTÓMAGO (curvatura mayor: “digerir el bocado”)

Hernia de Hiato: “quiero recibir más amor de mi familia, dejo la puerta abierta para recibir más amor.....no me siento reconocido en lo que hago por ellos... necesito más ácido para deshacer éste bocado....me como las situaciones desagradables de mi familia”.

INTESTINO DELGADO (“No querer asimilar y eliminar lo que no me satisface”)

Hernia inguinal: “vergüenza por necesidad sexual”. Hay una noción de impotencia en relación a no poder asimilar la situación (el contenido herniado permite que el intestino cubra una parte del sexo.....).

HÍGADO (“hambre, miedo a no tener”, “ intoxicación: miedo a intoxicarse”)

- Carencias de alimentos, hambrunas, falta alimento, morir de hambre o no poder alimentar la familia.
- Alimentos tóxicos, comer en ambiente tóxico, quimioterapia...

PÁNCREAS (“Gran dificultad para digerir, lo más grande, lo más inaceptable... algo de dinero o de herencias”)

APÉNDICE (“Dispensa: perder una reserva.....”)

INTESTINO GRUESO (“Guarradas de la familia”)

Estreñimiento: “querer retener la función materna”, “controladores”, “exceso de función materna”.

Gases: empujan para eliminar los malos rollos, los gases inodoros solo empujan, los malolientes se producen cuando fermentan (son guarradas más antiguas).

Eructos: falta de aire, necesidad de ligereza, de libertad.

Crohn: conflictos en fase de resolución en muchos casos en relación con el padre. Estas guarradas no se sueltan, se guardan, y se van acumulando hasta que ocurre algo que cambia la situación.

Colitis ulcerosa: también hay ira y cólera hacia la familia. Pequeñas marranadas que son continuas y la persona vive con mucha cólera.

Colon irritable: el enfermo se siente atrapado en una situación en la que debe asumir continuamente pequeñas porquerías, una detrás de otra, y las quiere expulsar cuanto antes.

Divertículos: la persona hace bolsas para guardar las guarradas que le hacen los demás.

REPRODUCTOR: “atrapar un bocado de sexo”

OVARIO Y TESTÍCULOS (“conflicto de grave pérdida vital: hijo, pareja....” “conflicto semi-genital feo”).

PRÓSTATA (conflicto de “historia semigenital desagradable y feo relacionado con la norma, lo que está bien o mal de las relaciones”).

ÚTERO (conflictos con la “casa/fabricación de niños”)

Endometriosis: “no hay casa para tener un hijo, no estoy en mi casa, no tengo derecho a tener hijos en esta casa, estoy excluida”.

Cáncer de útero: conflicto igual pero con una intensidad emocional mucho mayor y con aspectos de dramatismo y situaciones que la mujer vive como insostenibles: son historias de fabricación de hijos: embarazos que han ido mal, recién nacido que muere, niño malformado, la fabricación que no funciona bien, abortos, madres que mueren dando a luz. Otra vez son historias de la casa. Otras veces son “quiero nietos”.

TROMPAS UTERINAS “Guarrada ligada a conflicto sexual”.

SALPINGITIS O UNA ESTENOSIS: “evitar embarazo no deseado”.

TIROIDES: “atrapar un bocado de tiempo” “Conflictos con querer parar el tiempo en hipotiroidismo o quiero acelerar el tiempo en el hipertiroidismo”.

LAGRIMALES: “atrapar un bocado de la persona para la no separación”

OJO DERECHO: “no poder atrapar lo que hay que ver, lo que hace falta ver y no consigo

ver”.

OJO IZQUIERDO: “no poder desembarazarse de lo que he visto, algo feo y peligroso”.

OJO DERECHO: con los demás.

OJO IZQUIERDO: con uno mismo.

4.8.- SEGUNDA CAPA EMBRIOLÓGICA: MESODERMO ANTIGUO.

Conflicto: “Ataque a la integridad” (sentirse atacado en la integridad).

Sentido Biológico: Protección (necesito protección, tanto individual como colectiva).

PERICARDIO: “ataque a la integridad del corazón, que es mi casa, miedo a padecer del corazón”.

PLEURA: “ataque a la integridad de mi territorio o mi espacio vital (pulmón)”.

PERITONEO: “ataque a la integridad de mi abdomen: mi hijo..., mal interior...”.

MENINGES: “ataque a la integridad de mi cabeza, cabeza de familia, miedo a perder la cabeza, miedo a que no reconozcan mi inteligencia”.

DERMIS Y ANEXOS (pelo, uña, glándula sudorípara, glándula sebácea)

“Sentirse atacado verbal o en la integridad. Sentirse avergonzado, ridiculizado, desfigurado, manchado, ensuciado, humillado, deshonrado”.

ACNÉ: “ataque a la integridad en diferentes partes del cuerpo”.

HIPERHIDROSIS PALMAR “necesita escurrirse del padre”, PLANTAR “necesita escurrirse de la madre”.

VERRUGA: “mini escudo biológico para protegerse de los ataques vividos como algo sucio”.

NEVUS: “me siento sucio”.

CLOASMA: “sentirse sucia, querer protegerse de los demás”.

MELANOMA: “ataque a la propia integridad (el sol es el padre), difamación, injurias, insultos, sentirse manchado, mancillado o desfigurado”.

VITÍLIGO: “conflicto de deshonra o suciedad que hay que limpiar y eliminar, relacionado con el padre, dejar entrar más luz para que se vea el interior, limpiar la mancha para ser más puro”.

PSORIASIS: “separación e imposición de estar en contacto con.....”

ESCROTO “ataque en la protección del linaje”

HIDROCELE: “conflicto de no poder tener hijos por no tener referentes, no soy referente para mis hijos”.

VARICOCELE: “conflicto de tener miedo a no poder cuidar o proteger al hijo”.

MAMAS “alimentar (lobulillos) y proteger-contacto (conductos) del nido familiar”

NIDO: Lo parido o de lo que nos sentimos madres.

NIDO AMPLIADO: pareja, colaterales (amigos, compañeros....).

Mujer Diestra: mama derecha nido ampliado, mama izquierda nido.

Mujer Zurda: mama derecha nido, y mama izquierda nido ampliado.

ADENOCARCINOMA “NO ME ALIMENTA.....”.

CARCINOMA DUCTAL “no me protege y NO TENGO CONTACTO.....”.

DERMIS DEL PECHO: “mancillamiento, humillación, deshonra mental”.

TERMINACIONES NERVIOSAS: “no querer ser tocado, querer estar separado”.

PRÁCTICAS RECOMENDADAS DEL MÓDULO 4

1.- PRÁCTICAS DE TERAPIA EMOCIONAL.

- **Observa tus engramas y aprende a reconocerlos.** Puedes visitar el material de apoyo recomendado del Taller 4:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-4/>

- **Investiga los conflictos emocionales que dan sentido biológico a tus enfermedades o estados mentales.** Para ello recuerda utilizar el **diccionario Bio-emocional** que puedes consultar en contenidos del Taller o módulo 4 de la web:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-4/>

- **Practica atención plena a andar y otras actividades rutinarias.**

2.- PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS.

Audio en página web:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-4/>

- **Mindfulness e invitar a la dificultad y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo.**

- Solo realizar la práctica cuando ocurra una dificultad. Hacer a diario (mínimo 5 días) las prácticas formales de talleres previos.

-Anotar cada día en la tabla de registro formal: cuando piensas o sientes algo desagradable ¿qué parte de tu cuerpo percibe esas sensaciones con mayor intensidad?, ¿notas diferencias cuando centras la atención en la respiración y en el sonido?, ¿qué ocurre cuando te resistes a los sentimientos desagradables?, ¿es algo agradable o desagradable?, ¿cómo respondes a las sensaciones de malestar físico? Cuando te das cuenta de que sientes rechazo, ¿cómo respondes?, ¿qué síntomas produce en tu cuerpo el rechazo?

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

3.- PRÁCTICA INFORMAL MINDFULNESS.

-**Caminar con Atención Plena:** Siempre que puedas. Al andar con atención plena caminamos sabiendo que lo estamos haciendo, sintiéndolo, estando totalmente presentes en cada paso, andando porque sí. Todo consiste en mantener, en todo momento, la consciencia de las sensaciones que acompañan tus movimientos, y en desprenderse de cualquier pensamiento o sentimiento sobre esas sensaciones.

- **Atención a actividades rutinarias:** elegir una actividad rutinaria, marcar cada día la práctica de esta actividad. Haz el esfuerzo de prestar atención, instante tras instante a esta actividad cada vez que la realices, igual que con el ejercicio de la pasa. Son muchas las actividades que puedes elegir: cepillarse los dientes, ducharse, secarse, vestirse, comer, conducir, hacer las compras, sacar la basura. Concéntrate simplemente en saber lo que estás haciendo tal y como lo estás haciendo.

- **Atención a la Respiración:** 10 minutos diarios. Marcar cada día la práctica de esta actividad.

- **Minimeditación o respiro de tres minutos:** realizarla cada vez que creas necesario.

4.- PRÁCTICA FAMILIAR DE MINDFULNESS.

1.-Paseo lento y silencioso (Para niños que les resulta difícil sentarse a meditar)

El paseo lento y silencioso está compuesto por tres movimientos principales: levantar el pie, lanzarlo y apoyarlo de nuevo. Al comienzo resulta útil estrechar el foco de la actividad y prestar atención a un solo aspecto como por ejemplo, la presión física de las plantas de los pies cuando uno las apoya en el suelo, o a otro aspecto que se decida. Lo importante es que la consciencia permanezca en la impronta sensorial, es decir, en la sensación de levantar, avanzar o apoyar el pie. A las pocas sesiones el niño puede prestar atención a dos aspectos del paseo, para levantar y avanzar el pie o avanzar y volverlo apoyar, por ejemplo. Por último, el alumno puede prestar atención a los tres aspectos: levantar, avanzar y apoyar. Conviene advertir que el objetivo del paseo lento silencioso no consiste en absorberse de la experiencia sensorial, sino en cobrar consciencia del modo en que se siente y advertir cualquier reacción emocional que aparezca durante la práctica.

Hay quienes, al prestar atención al modo en que caminan, tienden automáticamente a enlentecer el paso, cosa que otros puede resultarles muy difícil. Invierte, si este es el caso, el orden de este proceso y anima al niño a enlentecer deliberadamente su paso. Caminar lentamente puede resultar frustrante y, como sucede siempre que uno trabaja con niños, es importante adaptar la práctica para que el niño se sienta cómodo y disfrute de ella.

2- El péndulo.

Es un ejercicio parecido al paseo lento y silencioso, reemplazando el movimiento de oscilación de un lado y otro (péndulo) por el movimiento de avance (paseo). Ambos son ejercicios de concentración en los que hay que prestar atención a un aspecto de la experiencia sensorial y, como sucede con todas las prácticas de concentración, cuando la mente del niño se distrae, hay que traerla de nuevo al objeto de atención.

El objetivo de esta actividad consiste en ayudar a quienes tienen dificultades en permanecer quietos meditando en grupo. De este modo, ayudamos a los niños a descubrir y establecer un movimiento rítmico y repetitivo que les resulte tranquilizador. Los movimientos con forma o ritmo irregular no alientan la sensación de calma, centramiento y concentración. Para que el péndulo sea eficaz, es necesario que resulte tranquilizador y, como lo que calma a un niño puede frustrar a otro, el ritmo y la amplitud de la oscilación varía en función de cada caso. Mientras los niños no choquen deliberadamente unos con otros, no existe, para el movimiento oscilante ningún ritmo a priori adecuado ni inadecuado.

El paseo meditativo está compuesto de tres grandes pasos (levantar, avanzar y apoyar) y también son tres las grandes fases del péndulo (moverse hacia un lado, cambiar y volver al centro). Partiendo de la postura centrada, ya sea sentado sobre un cojín o de pie, puedes moverte o columpiarte hacia un lado, sin levantar para ello las nalgas del cojín. El movimiento de oscilación se asemeja al movimiento del paseo lento y silencioso. Cuando llegues a un punto en el que no puedas seguir oscilando sin levantar las nalgas del suelo, cambia el peso y vuelve de nuevo al centro. Este cambio del peso se asemeja al movimiento de levantar del paseo lento y silencioso. Cuando hayas cambiado el peso, oscila de nuevo hacia el centro y, cuando llegues al centro del cojín, detente un momento. Si te sientes perfectamente alineado en el centro del cojín, has encontrado tu eje. Detenerte un instante en el centro se asemeja al movimiento de apoyar en el paseo lento y silencioso. Las instrucciones del péndulo son aproximadamente las siguientes: oscilar, cambiar, centro, oscilar, cambiar, centro. Sigue un movimiento que vaya desde un lado al otro hasta el opuesto y sigue luego al centro: oscilar, cambiar, centro, oscilar, cambiar, centro.

Al comienzo, suele hacerse una breve pausa en cada cambio pero, como sucede en el caso del paseo lento y silencioso, la práctica va haciéndose cada vez más fluida. En la medida en que uno se familiariza con las demás fases del ejercicio (oscilar, cambiar y centro; oscilar, cambiar y centro) y el movimiento se torna más fluido, puedes oscilar yendo de un lado a otro sin necesidad de detenerse en el centro.

Tanto en el paseo lento y silencioso como el péndulo, el movimiento puede resultar inicialmente sorprendente, cuando se divide en fases pero, con el paso del tiempo se torna más sencillo y su flujo resulta también más natural.

3.- El juego de la mente clara.

Toma un cilindro de cristal lleno de agua, colócalo sobre una mesa y pide luego a tu hijo que trate de ver, a través, lo que hay al otro lado. Probablemente te vea a ti o a quien esté sentado al otro lado. Coloca luego un poco de bicarbonato en el agua y sacude el cilindro. ¿Qué es lo que ha pasado?, ¿puedes ver todavía lo que ocurre al otro lado? Probablemente no, porque el bicarbonato oscurece la visión. Como el bicarbonato

en el agua, los pensamientos y emociones pueden crear estragos en nuestra cabeza y enturbiar nuestra mente, de otro modo clara.

Vuelve, al cabo de un minuto o dos, a echar un vistazo al agua. ¿Qué es lo que ahora te ha sucedido? Es muy probable que, cuanto más tiempo dejes reposar el agua, más se deposite en el fondo el bicarbonato y más clara se torne el agua. Al rato, todo el bicarbonato estará allá en el fondo y tu hijo podrá ver de nuevo a través del agua clara.

Lo mismo sucede con nuestras mentes. Cuanto más descansamos en el ritmo estable de nuestra respiración, más se asientan nuestros pensamientos y emociones y más clara se torna también nuestra mente.

Podemos construir nuestro propio bote de la calma con una botella de plástico en la que introducimos agua y purpurina que hará el mismo efecto que el bicarbonato. Esta botella pueden tenerla y usarla para tranquilizarse siempre que lo deseen.

4.- AUDIOS DE MINDFULNESS PARA NIÑOS:

Mindfulness e invitar a la dificultad y trabajar con ella con la ayuda del cuerpo. Audio para niños a partir de 8 años.

Audios en página web correspondiente al taller número 4:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-despertar-a-la-consciencia/taller-4/>

- Se recomienda hacer esta práctica solo cuando ocurra una dificultad. El resto de los días realizará prácticas de anteriores talleres.

- La práctica se realizará sentado o tumbado en el suelo o en un colchón blando (según prefiera el niño). Si se realiza sentado le recordaremos que coloque la espalda recta, separada del respaldo, con los pies tocando el suelo, las manos encima de los muslos. Siempre acompañará la práctica un adulto.

- Recordad lo importante que es compartir lo que se ha sentido después de cada meditación. Si lo prefiere el niño, además puede escribir sus sensaciones en la hoja de registro.

Hoja de Registro de Práctica Formal para niños

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal para niños

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS