

Los efectos armonizadores que ejercen la Meditación y las Afirmaciones Positivas sobre la salud y la normalización del estrés en el ser humano

Autor: D. Óscar Correa Friaza

Curso de Experto Universitario en Biofotónica

Grupo THUBAN

Tutor: D. Julián Marín

Universidad Europea del Atlántico

Índice

1. Prefacio.....	p.3
2. Resumen.....	p.5
3. Justificación del Tema	p.6
4. Introducción.....	p.7
5. Objetivos.....	p.14
6. Metodología y Fuentes.....	p.15
7. Resultados.....	p.17
8. Conclusiones.....	p.21
9. Referencias Bibliográficas.....	p.24

1. Prefacio:

Yo, D. Óscar Correa Friaza con DNI: 77589533E, alumno del curso de Experto universitario en Biofotónica, presento, como único y fidedigno autor del mismo, este trabajo de final de estudios. Tutor: D. Julián Marín.

A la atención de la dirección académica: siendo de carácter voluntario expongo mi decisión de **no autorizar (una vez fuese validada o aprobada) la publicación electrónica, mecánica, o de cualquier medio (digital o analógico), de la presente obra, con el título:**

“LOS EFECTOS ARMONIZADORES QUE EJERCEN LA MEDITACIÓN Y LAS AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE LA SALUD Y LA NORMALIZACIÓN DEL ESTRÉS EN EL SER HUMANO”.

Firmado:



La inclinación por esta temática viene dada por la experiencia rodada en muchos años de práctica personal y profesional, como *orientador filosófico* y *facilitador holístico*, acompañando a multitud de pacientes, con la comprobación de efectos terapéuticos más que positivos.

Con dicho motivo, se desarrollará y desglosará el tema en base a dos casos prácticos, que, sin comportar ninguna patología concreta, sí conllevarán distintos estadios de la vida. Debido a circunstancias personales del autor no será posible en esta ocasión aportar más casos detallados, pero es la intención del mismo poder enriquecer en el futuro el presente trabajo engrandeciéndolo apropiadamente con el método científico pertinente. En todo caso, se hace posible acercarse a vislumbrar los efectos potenciadores sobre la salud que comportan estas prácticas.

De hecho, los efectos son inmediatos y verifican su efectividad, no obstante, pueden menguar con el paso del tiempo, pues se hace necesario modificar hábitos y estructuras mentales instauradas a niveles profundos del psiquismo. Si lo que se pretende es lograr cambios permanentes y que se vuelvan duraderos en el tiempo, el paciente deberá paso a paso seguir las prácticas correspondientes de forma regular.

Por otro lado, tarde o temprano, si se desea un estado de salud óptimo o recuperar la salud integral, habrá que cambiar modos de pensar y sentir, discriminando imparcialmente aquellos que ocasionan daño y son perjudiciales para la salud, de aquellos que son favorables y aportan energía saludable, alegría y bienestar, activando los poderes vitales.

En este estudio se aportará un método de trabajo en el que el *facilitador* guiará la sesión en todo momento, pero sin olvidar el objetivo fundamental de integrar de forma estable los resultados que obtengamos, se insiste en que el paciente deberá continuar en su hogar aplicando las prácticas correspondientes diseñadas para su restablecimiento, aparte de las posibles sesiones extras que pudieran ser necesarias. Aun cuando es menester señalar que este trabajo dará sólo testimonio exclusivo de la primera sesión con los pacientes que se ofrecen, para nuestros casos prácticos en cuestión.

Primeramente, siguiendo el índice de este trabajo, se abordará a continuación un resumen y la justificación del tema tratado, para proseguir con la introducción y los objetivos. En la metodología y las fuentes se verán las técnicas empleadas con la secuencia de las sesiones y su procedimiento.

Para dar paso posteriormente a los resultados y las conclusiones finales, constatando la comparativa de los casos prácticos, comprobando la diferencia entre una aparente normalidad y lo que sería un estado más acorde de armonía y equilibrio.

Se finalizará este breve estudio con las referencias bibliográficas de las que se irá haciendo uso a lo largo del escrito, tanto en su formato de citas como aquellas sustentadoras de los fundamentos que han inspirado el presente trabajo.

Es de recibo agradecer, sin aportar nombres (pues sería del todo inviable enumerar aquí a cientos de profesionales implicados en esta labor), a todos aquellos que preceden en la investigación y estudio serio y riguroso sobre estos temas, que han permitido que actualmente sea reconocido mundialmente (aun cuando no lo suficiente), la repercusión e impacto que tienen sobre el organismo vivo, la actitud psíquica.

De igual modo, se agradece esta oportunidad al Grupo Thuban, a la Universidad del Atlántico y por supuesto a todos los profesores de este curso de Experto Universitario en Biofotónica, incluyendo al tutor del presente trabajo.

2. Resumen:

Este trabajo no pretende sentar ninguna cátedra sobre la temática tratada, pero sí aportar humildemente su grano de arena en un tema tremendamente amplio y complejo.

Cuando menos apuntar hacia la demostración de la importancia de calmar la mente e introducir una actitud positiva en el trasfondo del campo afectivo-emocional. Pudiendo observarse con ello la regulación y equilibrio que comporta esta acción positiva en todo el organismo humano.

Este resultado directo e inmediato es aplicable tanto a personas aparentemente sanas como a enfermas. A las primeras redundará en potenciar su nivel energético y psicofísico en general y en las segundas se contemplará como un coadyuvante fundamental a cualquier terapéutica aplicada.

A veces puede incluso establecerse como terapia de base para el restablecimiento completo de cualquier dolencia, en especial toda aquella que comprenda un rango elevado de estrés.

Resultará de interés observar los cambios que se presentan al poner de manifiesto una práctica sencilla y directa, con técnicas que se describirán más adelante, las cuales podrán aplicarse a lo largo del día o jornada del paciente en cualquier momento (referencia especial a las *afirmaciones* y al “*sabor*” o “*experiencia evocada*” fruto de la práctica de la meditación: capacidad que se hace patente cuando ésta es regular de forma diaria en la vida del sujeto). El paciente “*aprende a desaprender*”, a modo de retroalimentación o *biofeedback*, generando recursos interiores de autorregulación psíquica, lo cual repercute de forma directa e inmediata sobre su cuerpo y su salud en general.

El propósito de este breve estudio, es pues, acercarse a “*ver*” a través de los abundantes procedimientos que nos aporta la *Biofotónica*, y en concreto el dispositivo (GDV) *Bio-Well*, el enorme y desconocido potencial de la mente cuando se descondiciona y unifica (con la práctica de la meditación y las afirmaciones conscientes), poniendo en funcionamiento su capacidad oculta para la autosanación. De modo inverso, queda implícita su misma capacidad o poder para autosabotearse y enfermar. Lo cual nos lleva a tomar una imperiosa responsabilidad en la vigilancia de nuestra mente.

3. Justificación del Tema:

Por tanto, se intentará demostrar cómo la meditación y las afirmaciones tienen un poderoso efecto armonizador sobre cualquier conflicto psicofísico.

En este estudio se abordará el tema con casos prácticos de personas que se encuentran en un estado de salud aceptable. Se podrá con ello comprobar que siempre es posible mejorar hacia un estado de salud más óptimo.

Y se descubrirá la forma en la que estas prácticas conllevan la regulación y el equilibrio del estrés, el alivio del malestar y la consecución de un estado interior gratificante, de paz y autoconfianza, todo lo cual facilita la libre circulación de la energía, pudiéndose percibir por el sujeto como revitalización orgánica.

Como paradigma, es factible atreverse a afirmar que allí donde hay energía en abundancia y libre circulación, no puede coexistir la enfermedad.

En nuestros días la actividad frenética lleva a las personas a desarraigarse de sí mismas, provocando en el mejor de los casos un estrés no fisiológico. Y todo se pretende arreglar con fármacos que generan toxicidad en el organismo y adicción psicológica.

Si el estilo de vida puede conducir a la enfermedad, es claro que mientras no se modifique o resuelva la causa todo lo demás tendrá un mero efecto paliativo.

Ahora bien, lo que se pretende hacer visible con este trabajo es lo que se encuentra sosteniendo ese “*estilo de vida*”. Y se trata siempre de un modo de pensar y sentir la propia vida, una *filosofía*, la cual condiciona y es impuesta como un injerto por diversas causalidades-efectos, cuya disertación no corresponden a este estudio. Pero sí aportar una vislumbre de aquel método que permita recuperar el sosiego, el equilibrio homeostático y la armonía.

Cuando se elimina el mal, la salud se manifiesta por sí misma. Este hecho pertenece tanto a la antigua alquimia como a la medicina más auténtica, la cual busca las causas y no paliar los meros síntomas. La purificación de los cuerpos y sus esencias permitirá su restablecimiento, regresando (o restaurando) a su esencia original.

4. Introducción:

La verdadera meditación o el arte de meditar es una ciencia milenaria que tiene su máximo exponente en la madre de las civilizaciones, la antigua India (tanto por lo pretérito de sus dataciones cronológicas en las que aparecen ya los vestigios de su práctica, como por su elaboración precisa, y exquisita sistematización, que la encumbran muy por encima de la propia civilización occidental, al menos en lo que se refiere a esta ciencia en particular), pero que lógicamente se ha manifestado de una forma u otra como un conocimiento universal expresado y practicado en todas las tradiciones de la humanidad.

En la RAE (Real Academia Española) se puede encontrar el significado de la palabra *meditación*:

Acción y efecto de meditar¹.

Que a su vez se traduce (*meditar*) como:

Pensar atenta y detenidamente sobre algo².

Se entiende que, si bien esto puede ser así, denota una acepción paupérrima de lo que implica el término de esta palabra con su extenso significado en nuestros días, pues debiera incluir otras acepciones que valoren su contenido desde el ámbito oriental, ya que en la actualidad se ha universalizado el uso y asignación de dicha terminología con sus connotaciones de prácticas orientales, para un fin concreto y definido. Y recoge la demostración de que la civilización india es muy superior (más rica en contenido y sistemas metodológicos) a la occidental cuando se trata de asuntos filosóficos y espirituales.

En este contexto, se puede dilucidar por lo expuesto anteriormente, que no se hace en este trabajo referencia a la meditación en su acepción de reflexión o cavilación intelectual sobre un tema o asunto, sino a su significado más profundo y puramente espiritual, como práctica de técnicas que facilitan la concentración interna y el recogimiento de los órganos sensoriales y motores (ciertamente es la energía que los activa la que se interioriza), con

¹ Ver en: <https://dle.rae.es/meditaci%C3%B3n?m=form>.

² Ver en: <https://dle.rae.es/meditar?m=form>.

lo que el sujeto obtiene la autopercepción de su conciencia más íntima y esencial, más allá de las funciones de la mente dual sujeto-objetiva.

Esta experiencia interior aparentemente subjetiva, comporta, no obstante, resultados muy objetivos.

En lo que concierne a lo psíquico o subjetivo, al cesar o aminorar el flujo constante de asociaciones, emociones polarizadas (o reactivas) y pensamientos ordinarios en los que la mente se encuentra atrapada en la mayoría de las circunstancias, el sujeto manifiesta sentir estados pacíficos gratificantes semejantes al descanso o sueño profundo, pero sin pérdida de conciencia; por el contrario, puede experimentar un estado de conciencia más abierto, lúcido y concentrado de lo habitual.

En el libro *La Energía de la Conciencia* (Dr. Konstantin Korotkov, 2015) se puede leer:

Los estudios han demostrado que el (EAC) se caracteriza por un estado especial de la actividad cerebral, corporal y energética... Muestra que el cuerpo debería estar relajado, pero dispuesto a actuar como el percutor de un arma. Como dicen los esgrimistas, debes sostener la espada en la mano como si fuera un pajarillo: si aflojas el agarre saldrá volando; si lo agarras más fuerte se asfixiará... El cuerpo debe estar tranquilo, pero con un alto nivel de energía interna, lista para su ejecución. El cerebro debe estar activo, pero sin ansiedad ni tensión... (p.163).

Se dice, además, resultados objetivos, ya que, como resonancia de esta experiencia interna, el sujeto mejora sus condiciones físicas y orgánicas, lo cual es posible comprobar con los datos obtenidos en este estudio a través de los casos prácticos aplicados.

En relación al término “afirmación” y “afirmar”, se exponen también sus acepciones en la RAE (Real Academia Española).

Afirmación:

Acción y efecto de afirmarse³.

³ Ver en: <https://dle.rae.es/afirmaci%C3%B3n?m=form>.

Afirmar:

Poner firme, dar firmeza. Asegurar o dar por cierto algo⁴.

Desde la perspectiva de usar afirmaciones como técnicas terapéuticas, se entiende por *afirmaciones positivas*, aquellas frases bien construidas (pero fáciles de integrar y repetir con asiduidad), resonantes con la actualidad biográfica del sujeto, en las que toda su estructura y construcción sea positiva (sin comportar negación en ningún punto); y que, de igual modo, se repitan con cierta continuidad o las veces que sean necesarias para su integración, ya sea en voz alta, susurro o internamente en un estado de recogimiento o tranquilidad (idealmente, al menos en un estado que manifieste las ondas cerebrales *alfa*) donde toda la atención de la mente se enfoca en sentir el significado pleno de la frase, para que resuene en estratos cada vez más profundos de la psique, impregnando el subconsciente del paciente.

En *Medicina Energética, La Base Científica* (James L. Oschman, 2008) se encuentra lo siguiente:

Si el terapeuta se relaja y entra en el estado de conciencia característico de los que practican la meditación, toque terapéutico, QiGong y otros métodos similares, es probable que sus ondas cerebrales, de vez en cuando, se sincronicen con las micropulsaciones del campo terrestre. Si el paciente también está relajado, ambos, terapeuta y paciente, podrán sincronizarse con el campo terrestre.

Existe una notable documentación para este concepto. En 1969. Robert C. Beck inició una década de investigaciones sobre la actividad de las ondas cerebrales de los “sanadores” en una amplia variedad de subculturas en todo el mundo (Beck 1986). Beck registró unas ondas eléctricas con un electroencefalograma y pudo comprobar que los sanadores produjeron similares patrones de ondas cerebrales cuando se hallaban en su “estado alterado” o realizando una “sanación”. Cualesquiera que fuesen sus creencias y costumbres, todos los sanadores registraron una actividad de onda cerebral promedio entre 7,8 y 8,0 ciclos por segundo, mientras se encontraban en su estado “sanador” ...

⁴ Ver en: <https://dle.rae.es/afirmar?m=form>.

Beck realizó estudios adicionales en algunas de las personas y descubrió que, durante los momentos de sanación, sus ondas cerebrales se sincronizaban en fase y frecuencia con las micropulsaciones de la tierra, o sea, la resonancia Shumann. Existe evidencia para el acoplamiento de los ritmos cardíaco y cerebral entre dos individuos en la misma habitación, que están sentados en silencio uno frente al otro, con los ojos cerrados, sin tocarse (Russek & Schwartz 1994, 1996). Se ha registrado los electrocardiogramas y electroencefalogramas de ambos y se analizaron los ritmos para detectar la presencia de *sincronización cerebrocardíaca* entre personas (p.109-110).

Y *El Experimento de la Intención* (Lynne McTaggart, 2009) relata mucha información de interés con validación científica para el propósito de este estudio:

En mi opinión, el experimento mental de Brukner tenía una importancia mucho mayor que la simplemente teórica. Mostraba que la causa y el efecto instantáneos se producen no solo en el espacio sino también hacia atrás y posiblemente hacia adelante en el tiempo. Ofrecía la primera demostración matemática de que las acciones de cada momento influyen y cambian las acciones de nuestro pasado. Es muy posible que cada acción que realicemos y cada pensamiento que tengamos en el presente alteren todo nuestro pasado (p.257-258).

Y continúa aclarando:

Aunque el poder de la intención está constituido de tal forma que cualquier voluntad focalizada tendrá algún efecto, la evidencia científica sugiere que tu intención será más efectiva si te tornas más “coherente”, en el sentido científico de la palabra. Para lograrlo necesitarás elegir el momento y el lugar adecuados, acallar tu mente, aprender a concentrarte, entrar en sintonía con el destinatario de tu intención, visualizar y realizar ensayos mentales. La creencia de que el experimento tendrá éxito también es esencial (p.293-294).

De nuevo es de destacar los avances científicos que, en *Medicina Energética, La Base Científica* (James L. Oschman, 2008), muestra, entre otros, en relación a la “coherencia”, los cuales hacen entrever y permiten inferir cómo la inteligencia profunda actúa en el organismo:

La investigación sobre formaciones moleculares polarizadas eléctricamente, revela que las interacciones... repetidas por millones de moléculas dentro de una membrana celular, tendón, músculo, hueso, célula nerviosa u otra estructura, dan lugar a enormes vibraciones coherentes o parecidas al láser. Las vibraciones son fenómenos colectivos o cooperativos, donde todas las partes débiles vibratorias en la presencia de un campo eléctrico, se acoplan. El resultado es una fuerte vibración, ordenada y estable, que es mucho más que la suma de vibraciones individuales (p.132).

En consonancia, esta investigación parte de un paradigma radicalmente distinto del que sustenta a la medicina alopática. Y es la idea o tesis fundamental de una visión holística del ser humano, el cual no está compuesto solo de “*huesos, carne y vísceras*”, y de que los polos contrarios se complementan: a modo de péndulo pertenecen a una misma frecuencia con categorías semejantes. Por ello, si existe una sola salud, con todos sus síntomas o manifestaciones, de energía, emociones positivas, optimización de los diferentes órganos vitales, etc. Sólo deberá existir una enfermedad, con la multitud de síntomas diferenciados que pueda acarrear (las enfermedades en el concepto alopático).

Esto es importante, porque de ello se derivarán las conclusiones finales, en las que cabe adelantar el hecho de que un estado de salud óptimo implicaría *saber* vivir desde el verdadero *ser* y no desde una falsa personalidad periférica y condicionada, la cual se autoengaña también con la falsa creencia de que solo es el cuerpo el que sana o enferma como entidad independiente.

Es sabido que una dieta errónea, el sedentarismo, o el abuso de estimulantes o drogas, son perjudiciales para la salud. Pero también las relaciones humanas inarmónicas, las preocupaciones, los traumas, la negatividad, el egoísmo y el estrés, tienen repercusiones devastadoras, pudiendo somatizar, en función de su intensidad y sostenibilidad en el tiempo, diversos grados de enfermedad o patología.

Esto lleva a tratar con seriedad el factor estrés, por su predominancia en el mundo actual que nos rodea y por su vital importancia a la hora de manifestarse la enfermedad, pues el estrés siempre la acompaña de una manera u otra.

Según la RAE (Real Academia Española) el significado de la palabra *estrés* es el que sigue:

Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves⁵.

Y según el *Diccionario Médico Teide* (1992), el significado de *estrés* es el siguiente:

Cualquier factor que amenaza la salud corporal o tiene un efecto adverso en su funcionalismo como un traumatismo, una enfermedad o una inquietud o preocupación. La presencia de cualquier forma de estrés tiende a disminuir la resistencia. El estrés constante produce cambios en el equilibrio hormonal del cuerpo (p.236).

En *La Energía de la salud* (Dr. Konstantin Korotkov, 2018) se puede leer:

¿Qué es el estrés?

El estrés es la suma de todos los factores físicos y mentales. El cuerpo humano no ha cambiado tras más de 50.000 años. Los mecanismos que eran necesarios para la supervivencia hace 50.000 años no son apropiados para el mundo actual...

El estrés se comunica en el cuerpo por dos canales principales: los impulsos neurológicos y los mensajeros químicos. En respuesta a los factores externos del estrés, percibidos por los sentidos, los impulsos nerviosos viajan a toda velocidad llevando la información de nuestro entorno a nuestro cuerpo, donde esa información es tratada. El cerebro envía entonces mensajes, por medio de impulsos nerviosos, a determinadas partes del cuerpo como respuesta a las informaciones recibidas.

Los mensajeros químicos que posibilitan la comunicación en el cuerpo son las hormonas. El sistema hormonal, aunque funcione más lentamente que el sistema nervioso, trabaja con éste para mantener la armonía y el equilibrio internos.

Cuando el cuerpo experimenta estrés, los impulsos nerviosos y los mensajeros químicos se ponen inmediatamente a trabajar juntos para responder. El estrés activa células especializadas en el córtex cerebral (donde se forman los pensamientos), las cuales envían un estímulo al hipotálamo (el principal centro de

⁵ Ver en: <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s?m=form>.

control del cerebro). El hipotálamo estimula entonces el sistema nervioso simpático y activa el modo de supervivencia (el mecanismo combate-huida) ... Tras la crisis entran en juego los mecanismos ligados a la homeostasis en pos de recrear el equilibrio gracias al sistema nervioso parasimpático, cuya función puede resumirse en “reposo y digestión” (p.71-72).

Con tales definiciones cabe comprender que el predominio del estrés en las causas y mantenimiento de la enfermedad es un hecho que parece incontrovertible. Más aún, se podría afirmar que es una causa común a toda desarmonía en la salud.

Con ello, lógicamente no se pretende afirmar que sea la causa primera, pero suele mediar entre las causas, con la consecuencia de que la enfermedad se manifieste cuando el estrés aumenta y se mantiene en el tiempo.

Se abordará esta disfunción humana en uno de los dos casos prácticos tratados. Dichos pacientes acusan el sentirse alterados y agobiados por el estrés. Se podrá observar en qué medida, en estos casos concretos, esta manifestación del estrés es verdaderamente fisiológica o solo una percepción subjetiva; y, a su vez, cómo la sesión con la práctica de la meditación y las afirmaciones ejercen, o no, su poder sanador sobre estos pacientes aquejados de estrés.

5. Objetivos:

El objetivo principal de este trabajo es constatar desde el dispositivo de *Bioelectrografía fotónica* por sistema (GDV) *Bio-Well*, los beneficios que reportan los pacientes que practican la meditación y las afirmaciones positivas. Estos beneficios repercuten en la salud en general y especialmente en los casos de estrés.

Se comprobará de qué manera estas prácticas afectan positivamente al conjunto del organismo humano, en qué ámbitos presentan una mejora general o particular, en función de los datos que recopilamos.

Este trabajo se centrará, por tanto, en unos casos prácticos, que, si bien no entrañan patologías severas, sí manifiestan algún tipo de estrés, ya sea este constatado fisiológicamente o de forma más subjetiva psicológicamente.

En este punto es importante destacar que en principio cualquier afección psicológica tiene una resonancia somática. Que no se detecte fisiológicamente no significa necesariamente que no tenga ninguna repercusión orgánica, sencillamente aún no ha sido detectado, pero la resonancia de seguro está ya afectando al organismo.

Para que este trabajo fuera concluyente, habría que observar muchos más casos siguiendo el método científico, lo cual no es el fin de este estudio. Sólo se constatarán los cambios que se observen desde el dispositivo *Bio-Well*, y en qué medida estos cambios corresponden a las sensaciones y autopercepciones positivas que reportan los pacientes.

Para no redundar en el tema, en resumidas cuentas, el objetivo es doble. Por un lado, precisar estos cambios positivos que a nivel subjetivo ejercen la meditación y las afirmaciones desde los instrumentos que disponemos en *Biofotónica (Bio-Well)*, y cómo benefician la salud en general; y por otro, de forma más particular, cómo resuelven el estrés, ya sea este sintomático o aparentemente asintomático (fisiológicamente hablando), equilibrando energéticamente las diversas funciones orgánicas y homeostáticas, con su consecuente repercusión somática.

6. Metodología y Fuentes:

Anamnesis: En este primer contacto con el paciente y la sesión, además de sus datos personales, la propuesta es recoger todos los datos relevantes correspondientes a la vida personal del paciente. Pero no es un mero interrogatorio superficial, pues se procurará llegar al quid de la cuestión, cuál es la naturaleza de su dolencia o afección, y qué posibles causas se encuentran detrás de ella. Por ello, aun cuando se siga un protocolo definido, cada paciente presentará nuevas formas de abordar dicho protocolo, para acompañarlo en la búsqueda de los medios que permitan su sanación integral. Así pues, de este primer contacto se destilará la *afirmación* auto correctora que se aplique posteriormente.

Primera prueba con el dispositivo (GDV) Bio-Well: En esta primera prueba únicamente se pretende ver las condiciones iniciales del paciente, y en qué medida se corresponden con la percepción personal que trae a la consulta, o trasmite al *facilitador*, de su estado de salud. Además, permitirá comprobar en la comparativa posterior, los efectos que tendrán sobre el paciente y el conjunto de su dolencia, las técnicas que se apliquen en la misma sesión.

Relajación con ejercicios de respiración: En esta fase de la sesión se comienza el experimento con una relajación guiada que permitirá que el paciente suelte, en la medida de lo posible, las tensiones acumuladas. Con este objetivo, se hará uso de la palabra con una cadencia y tonos adecuados, a más, de cierto acompasamiento respiratorio suave, el cual suele ser infalible para ir entrando en estados progresivos de relajación profunda, procurando siempre que el paciente se mantenga despierto y no se duerma. A veces, esta puede ser la parte más difícil, pero tampoco pasa nada si el paciente no acata las sugerencias del *facilitador* (para que no se duerma), pues puede ser un sueño muy reparador y terapéutico, pasado el cual el paciente se hallará en condiciones óptimas para continuar.

Técnicas de Integración Hemisférica: Hacemos referencia a técnicas que integran las frecuencias de ambos hemisferios cerebrales, para que actúen en sinergia. Puede ser necesario en individuos que no han logrado aprovechar el apartado anterior de la relajación debido normalmente a un alto nivel de estrés. En estos casos se usarán dos tipos de técnicas en función de las características del paciente: *Brain Gym* (Dr. Paul Denninsson); *T.I.C.* (Dr. Pablo Solvey).

Técnica de Meditación: Se pondrá en práctica una técnica de meditación basada en el sonido con un mantra, acompañando en algunos momentos con cuencos de cuarzo. A su vez, se guiará al paciente hacia la experiencia del silencio de la mente o a observar los movimientos de esta, facilitando una disociación positiva (no patológica) de autoobservación. Paso a paso, con las diversas técnicas combinadas, el paciente va profundizando en su psique y las ondas lentas (*alfa, theta y delta*) se superponen o combinan con los trenes de ondas rápidas (*Beta y Gamma*). Produciendo, o más bien manifestando, estados de conciencia más esenciales. El conocimiento y profesionalidad del *facilitador* es fundamental en esta fase, pues no se pretende con esta práctica una psicoterapia, sacando a la luz la biografía oculta del paciente, lo cual puede ser de interés en otras sesiones fuera del contexto del presente trabajo, sino propiciar a través de la meditación un estado de conciencia más acorde con la esencia íntima del paciente, sujeto de nuestro estudio.

Afirmación: Una vez modificado el estado de conciencia ordinario del paciente por un estado más armónico y esencial, es el momento de resonar con la afirmación positiva que hayamos previsto. Esta afirmación ha sido previamente elegida por el paciente y construida con la ayuda del *facilitador* en la fase de la anamnesis. La afirmación se repetirá las veces que el paciente necesite. Por norma, al menos tres veces en voz alta y otras tres en silencio. Es de vital importancia la implicación concentrada del sujeto sintiendo profundamente el significado de la frase en cuestión.

Segunda prueba con el dispositivo (GDV) *Bio-Well*: Una vez recabados todos los datos, se expondrán llevando a cabo una comparativa entre los resultados obtenidos en la prueba inicial y en esta segunda prueba, pudiendo observar los cambios generados en el paciente. En esta segunda prueba se hará una referencia específica sobre aquellos programas que nos ofrece el dispositivo *Bio-Well*, que presenten cambios sustanciales comparados con la primera prueba. El objetivo es precisamente observar y analizar estos cambios, buscando las posibles mejoras energéticas y orgánicas que se hayan producido como resultado de nuestra sesión práctica. Se concluirá este trabajo y la sesión pertinente con el análisis final de los resultados obtenidos, donde se deberá observar el acierto o posible fracaso en los objetivos propuestos para este estudio.

7. Resultados:

Caso Práctico 1:

Mujer de mediana edad embarazada (de 6 meses), que aqueja cansancio, tensión mandibular y pélvica.

A continuación, se mostrarán algunas imágenes representativas de la primera y la segunda prueba, del caso práctico 1, con el dispositivo *Bio-Well*.

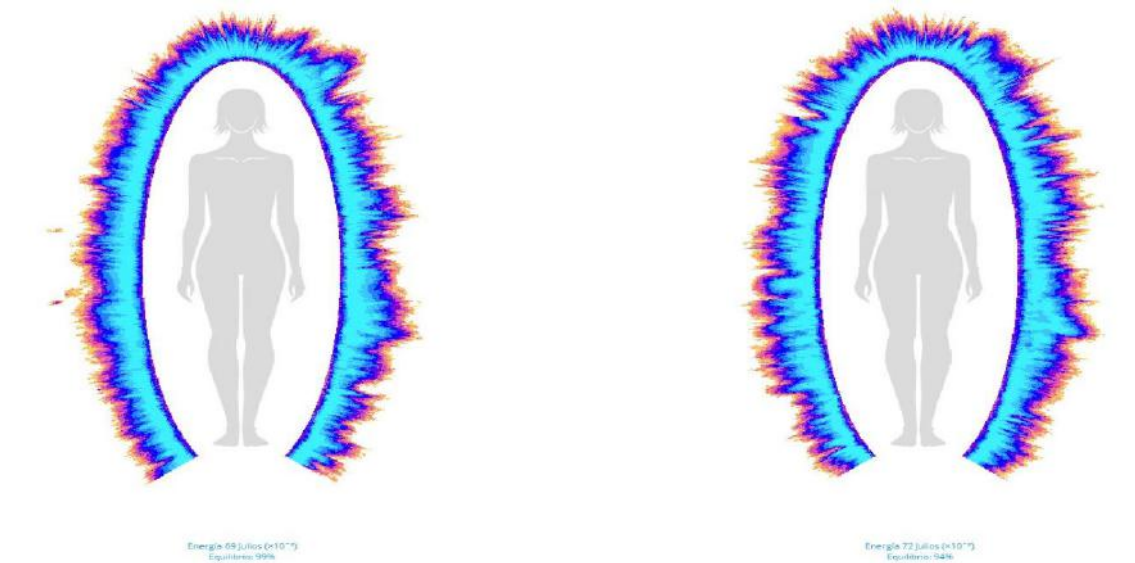


Imagen 1. Prueba 1 y 2. Caso práctico 1.



Imagen 2. Prueba 1 y 2. Caso práctico 1.

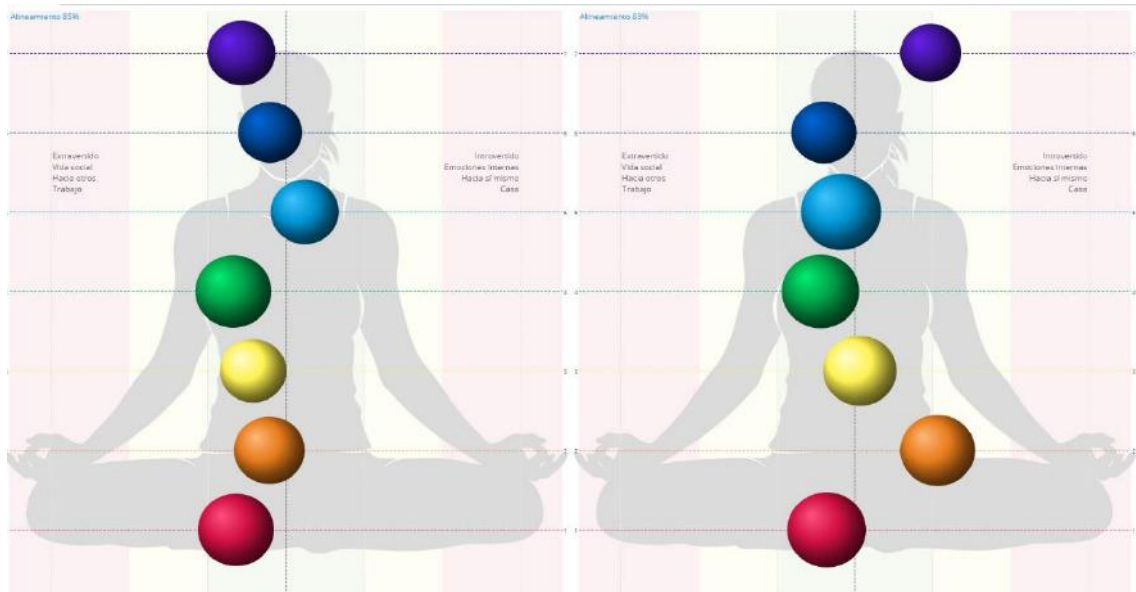


Imagen 3. Prueba 1 y 2. Caso práctico 1.

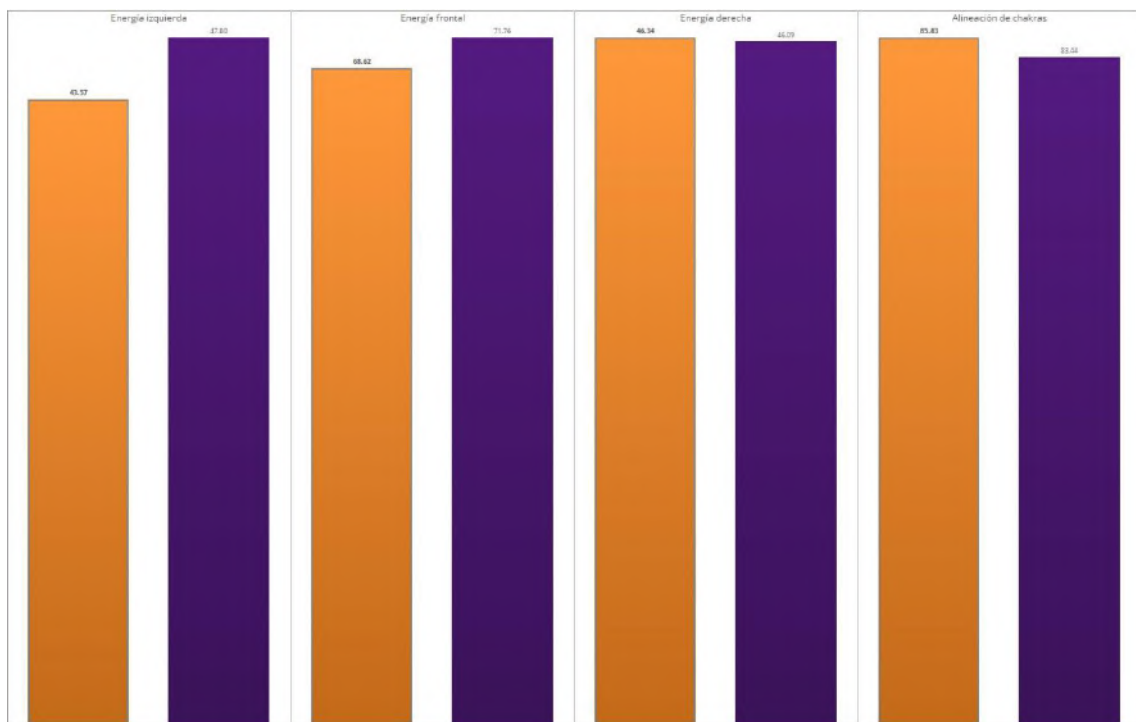


Imagen 4. Prueba 1 y 2. Caso práctico 1.

Caso Práctico 2:

Hombre mayor, ya jubilado, que sostiene sentirse estresado por asuntos familiares, pero no presenta ninguna patología relevante.

A continuación, se mostrarán algunas imágenes representativas de la primera y la segunda prueba, del caso práctico 1, con el dispositivo *Bio-Well*.

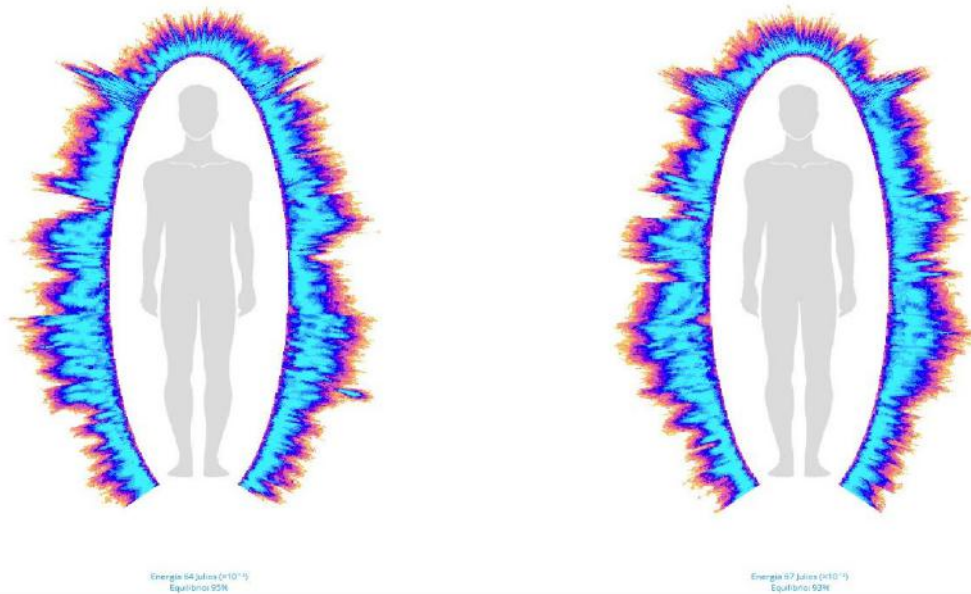


Imagen 5. Prueba 1 y 2. Caso práctico 2.

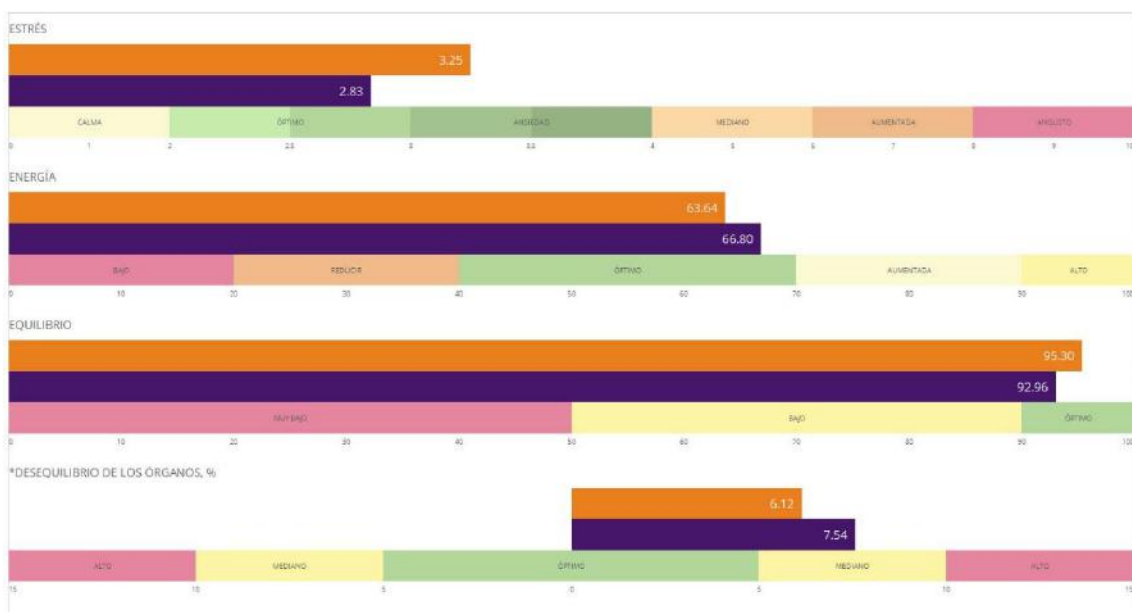


Imagen 6. Prueba 1y 2. Caso práctico 2.

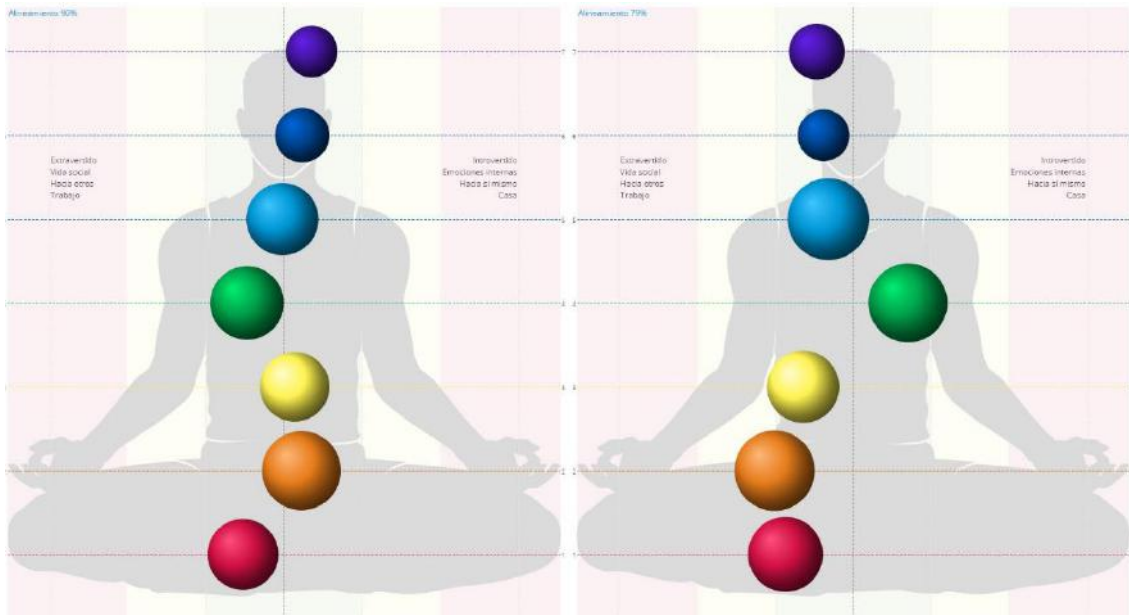


Imagen 7. Prueba 1 y 2. Caso práctico 2.

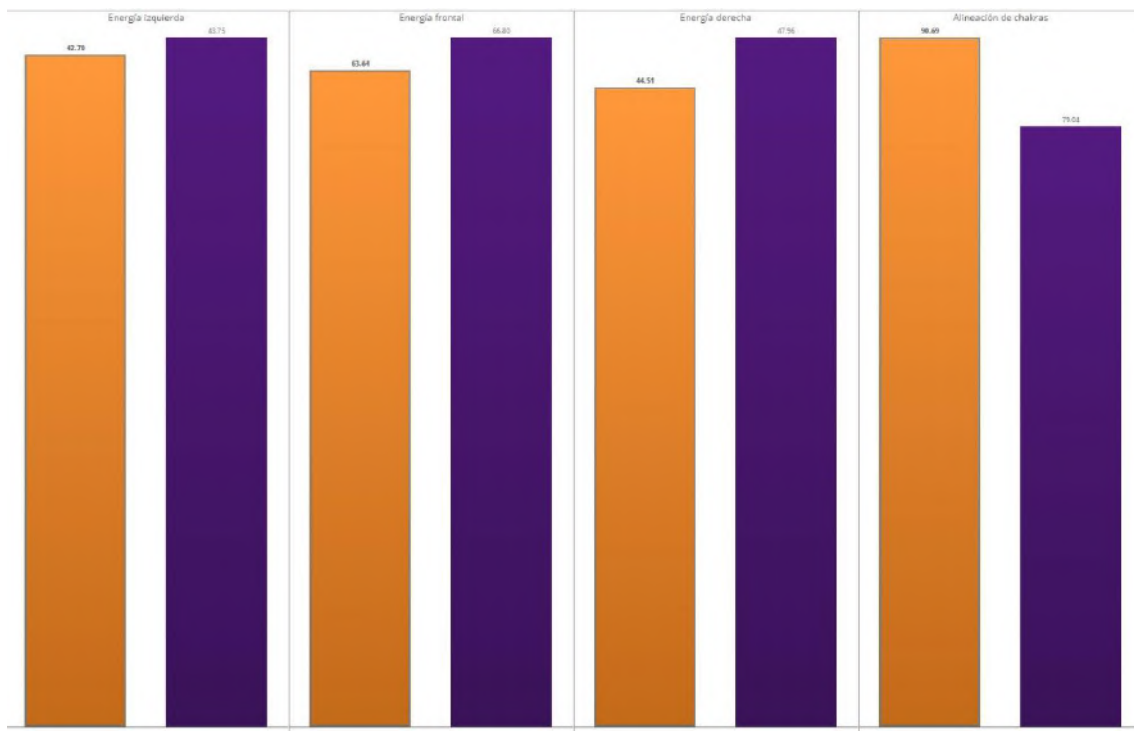


Imagen 8. Prueba 1 y 2. Caso práctico 2.

8. Conclusiones:

Los resultados hablan por sí mismos, aunque en ningún caso son concluyentes. Más bien se abre un amplio campo de estudio. Como síntesis podemos corroborar que en ambos casos se observa un aumento de la energía en la segunda prueba, pero acompañada de un desequilibrio.

En principio parece obvio, aun cuando habría que seguir testando en posteriores sesiones para refutar cualquier teoría, que al aumentar los niveles de energía los desórdenes ocultos se manifiestan con mayor facilidad. Esta reacción es positiva, pues el organismo busca su autosanación y el equilibrio homeostático se verá afectado hasta lograr la recuperación. Como ejemplo, primero hay que eliminar toxinas, lo cual produce malestar, para posteriormente una vez conseguida la eliminación, restablecer plenamente el equilibrio.

En el caso 1: en la primera prueba, parece estar todo bastante bien, sin embargo, en la segunda prueba aparentemente empeora, no obstante, la paciente comparte su bienestar después de la sesión y remite haber sentido un alivio y descongestión mandibular y una corrección espontánea de la cadera, a más de un mayor bienestar y energía. Lo cual es positivo. También manifiesta la sensación de activación del bebé, aun no-nato, durante la meditación y la afirmación.

La posible explicación de esta contradicción se expone al principio de esta página, el aumento de energía permite la sanación de aquello que el organismo vivo (la inteligencia profunda) considera prioritario, y con ello, el equilibrio homeostático se ve en entredicho temporalmente.

En el caso 2, podemos observar en la primera prueba cierto nivel de estrés, habiéndose resuelto positivamente en la segunda prueba. El paciente se expresa en términos de satisfacción y tranquilidad tras la meditación, obteniendo con ello unos datos que atestiguan la importancia del estado y actitud psíquica frente al estrés.

Como se apuntaba al principio de este trabajo, para que estos resultados sean tenidos en cuenta desde una perspectiva puramente científica, necesitaría aplicarse con grupos de estudio a doble ciego, teniendo en cuenta el sexo, la edad, etc. Y un mayor número de sesiones continuadas, quizás una o dos por semana, durante dos o tres meses. Entonces se podría valorar científicamente los efectos plenamente positivos de estas prácticas.

En cualquier caso, se cumplen las expectativas de observar y ver desde el ámbito de la *Biofotónica*, a través del dispositivo (GDV) *Bio-Well*, los cambios, al entender del autor, coherentes con una visión no mecanicista, que se producen inicialmente con la práctica de la *meditación* y las *afirmaciones positivas*.

Cabe señalar que el cuerpo es un entramado interconectado con pulsaciones electromagnéticas, y las impresiones que recibe llegan a todo su conjunto a una velocidad mayor incluso de lo que el sistema nervioso tarda en procesar.

En *Medicina Energética* (James L. Oschman 2008):

Todo el sistema conectado ha sido denominado tejido conectivo / citoesquelético (Oschman 1994), matriz estructural de los tejidos (o “tenseguridad”) ... (Pienta & Coffey 1991), o simplemente, *matriz viviente*. Hay un texto popular sobre acupuntura que se refiere a “la red que no tiene tejedor” (Kaptchuk 1983).

La matriz viviente es un trabajo “supramolecular en red”, continuo y dinámico, que se extiende y penetra en cada resquicio y rajadura del cuerpo: una matriz nuclear dentro de una matriz celular dentro de una matriz de tejido conectivo en esencia, cuando uno toca un cuerpo humano toca un sistema interconectado de manera continua, compuesto por todas las moléculas del cuerpo, unidas entre sí en una intrincada malla. La matriz viviente no tiene una unidad fundamental o un aspecto central, no hay una parte que sea preponderante o básica. Las propiedades de la red entera dependen de las actividades integradas de todos los componentes; los efectos de una parte del sistema pueden esparcirse y, de hecho, lo hacen.

Esta es una imagen importante de la estructura del cuerpo viviente. Nuestras imágenes delinear nuestros éxitos terapéuticos porque pueden dar origen a intenciones específicas. Las intenciones no son triviales, porque producen patrones específicos de la actividad eléctrica y magnética en el sistema nervioso del terapeuta, que puede esparcirse por todo el cuerpo y penetrar en el cuerpo del paciente...

Si bien obviamente es útil estudiar las diversas partes y sistemas del cuerpo, cada componente puede considerarse como un dominio o subdivisión local de una red continua. Las características de la forma, aspecto, energéticas y funcionales de cada célula, tejido y órgano, se originan por las variaciones locales de las

propiedades de la matriz. El genoma, dentro de la matriz nuclear, es una subdivisión de esta red (p.44).

Y continúa en *Medicina Energética* (James L. Oschman, 2008):

- Todos los grandes sistemas del cuerpo como la circulación, el sistema nervioso, el sistema musculoesquelético, el tracto digestivo, y los diversos órganos y glándulas están por todas partes cubiertos con material que sólo es una parte de una trama de tejido conectivo continuo.
- Los tejidos conectivos forman una continuidad mecánica que se extiende por todo el cuerpo animal, aun en las partes más internas de cada célula.
- Los tejidos conectivos determinan la forma general del organismo, como también la detallada arquitectura de las partes.
- Los movimientos del cuerpo como un todo, o de sus partes más pequeñas, están creados por las tensiones que se transportan por la trama del tejido conectivo.
- Cada tensión, cada compresión, cada movimiento provoca la red cristalina de los tejidos conectivos para generar señales bioeléctricas, que son precisamente una característica de esas tensiones, compresiones y movimientos.
- La trama del tejido conectivo es una red de comunicación semiconductor que transporta las señales bioeléctricas entre las distintas partes del cuerpo (p.51).

Lo anterior fundamenta la necesidad de prácticas que favorezcan la ecuanimidad mental, debido a que cualquier impacto por vía sensorial tiene una resonancia afectiva y a su vez en todo el tejido conectivo de forma inmediata, con las consecuencias para bien o para mal que las acompañen. El estado de la mente permitirá que estas impresiones activen o no programas inconscientes que somatizarán la enfermedad o mantendrán el equilibrio y la armonía del conjunto matriz.

Al igual que alimentamos el cuerpo con buenos alimentos, alimentemos la mente con buenos pensamientos y sentimientos nobles, y al alma con la sabiduría y la paz del Espíritu.

9. Referencias Bibliográficas:

Capra, F. *El Tao de la Física* (1992). Madrid: Luis Cárcamo, Editor.

Craig, G. <https://www.eft-oficial.com/> (EFT, Técnicas de Liberación Emocional).

Diccionario Médico Teide (1988). Barcelona: Editorial Teide.

Concise Medical Dictionary de Oxford University Press (1980, 1985). Laurence Urdang Associated Limited.

Dennison, P. E. y Dennison E. G. (2003). *Cómo Aplicar Gimnasia para el Cerebro*. México: Pax México.

Emoto, M. (2008). *El Agua Espejo de las Palabras*. Málaga: Editorial Sirio.

Grau, J. (1999). *Tratado Teórico-Práctico de Anatheóresis, Las Claves de la Enfermedad*. Madrid: Joaquín Grau.

Iyengar, B.K.S. (2008). *Luz sobre el Pranayama*. Barcelona: Editorial Kairós.

Korotkov, K. (2015). *La Energía de la Conciencia*. Barcelona: Ediciones Obelisco.

Korotkov, K. (2018). *La Energía de la salud*. Korotkov Konstantin.

Lipton, B. H. (2010). *La Biología de la Creencia*. Madrid: Palmyra, La Esfera de los libros.

Lipton, B. H. y Bhaerman, S. (2010). *La Biología de la Transformación*. Madrid: La Esfera de los Libros.

McTaggart, L. (2002). *El Campo*. Málaga: Editorial Sirio.

McTaggart, L. (2009). *El Experimento de la Intención*. Málaga: Editorial SIRIO.

Oschman, J. L. (2008). *Medicina Energética, La Base Científica*. Buenos Aires: Uriel Satori Editores.

Payne, R. A. (1996) *Técnicas de Relajación, Guía práctica*. Barcelona: Editorial Paidrotibo.

RAE (Real Academia Española) <https://www.rae.es/> Madrid.

Sheldrake, R. (2013). *El Espejismo de la Ciencia*. Barcelona: Editorial Kairós.

Sivananda, S. (2009). *Concentración y Meditación*. Madrid: E.L.A. (Ediciones Librería Argentina).

Solvey, P. y Ferrazzano de Solvey, R. C. (2012). *La Escena Fundante y otras escenas significativas en psicoterapia*. Buenos Aires: TdeA Ediciones.

Yogananda, P. (1998). *Afirmaciones Científicas para la Curación*. Los Ángeles: Editorial Self-Realization Fellowship.

Yogananda, P. (2012). *Autobiografía de un Yogui*. Los Ángeles: Editorial Self-Realization Fellowship.