

EL CENTRO MEDIO

Con el nombre de Trastornos Digestivos se involucran gran cantidad de problemas patológicos con fuerte componente emocional, por lo que voy a circunscribirme a dos de los más frecuentes, entre otros que pueden ser mejorados con técnicas de la Terapia Corporal de Centros de Energía.



Hiperacidez gástrica o úlcera gastro-duodenal: en general está relacionada con tensión emocional, con la ansiedad que solemos sentir en la "boca del estómago", como sensación de presión.

Luego aparece ardor de estómago cuando tenemos hambre o se acerca la hora de comer. Más tarde tendremos dolor de estómago y hasta dificultad para digerir alguna comida, que nos produce ardor y hasta dolor después de haberla comido.

Si el problema avanza podemos tener una hemorragia digestiva con vómitos con sangre. Por supuesto, a esta altura necesitaríamos tratamiento médico especializado con urgencia. Pero en los comienzos, el trastorno está relacionado con tensión emocional, por ansiedades en la vida diaria o en nuestro trabajo. Es habitual que estemos irritables y poco tolerantes, y hasta podríamos tener trastornos en el sueño y levantarnos a medianoche a tomar o comer algo, por hambre o dolor de estómago.

Todos los médicos estamos de acuerdo en afirmar que la úlcera gástrica tiene un enorme componente emocional siendo ésta la principal enfermedad psicósomática.

Para su tratamiento, lo más adecuado es calmar la ansiedad, para lo cual está indicada la relajación de todo el cuerpo. Pero por lo general, a la persona ansiosa le cuesta mucho relajarse por la cantidad de pensamientos que se le aparecen cuando intenta hacerlo. Por lo tanto, antes necesita descargarse para poder acceder a la relajación con menos ansiedad. Para esto es adecuada la gimnasia del Centro Medio: cuando nos movemos en este Centro nos zambullimos automáticamente en los recuerdos de las situaciones emocionales que nos produjeron la úlcera. Decimos "repetimos para cambiar": repitiendo lo que nos hizo mal tendremos la oportunidad de modificar esas emociones que nos enfermaron.

Relajación dirigida al estómago

- Nos acostamos boca arriba sobre una alfombra o manta en el suelo, con las rodillas flexionadas y la planta de los pies sobre la alfombra para apoyar bien la cintura.
- Colocamos las manos sobre el estómago. Mantenemos los ojos cerrados.
- Inspiramos tranquilos por la nariz llevando el aire al abdomen, de modo que el aire en la panza levante las manos.
- Dejamos salir el aire suavemente por la boca, a través de los labios entreabiertos, sin hacer fuerza.
- Repetimos esta respiración 10 minutos, más o menos.
- Extendemos las rodillas y colocamos los brazos en el suelo a los lados del cuerpo, y continuamos esta respiración unos 10 minutos más.

Podemos realizar esta relajación también en la cama, por la noche antes de dormir. Quedaremos dormidos con ella, o después de la relajación nos pondremos en nuestra posición habitual, para entrar en el sueño.

Otra importante patología con gran componente emo-

cional es el estreñimiento.

El estreñimiento, en realidad, tiene muchas causas y no se pueden generalizar sus tratamientos, pero en todos los casos es bueno que movamos el cuerpo antes, con la gimnasia del Centro Medio, y bebamos mucha agua fresca en lugar de bebidas gaseosa comunes, que contienen azúcar en exceso o edulcorantes poco adecuados para la salud (como el aspartamo, que está presente en casi todas las bebidas light).

El primer tratamiento es un automasaje en el abdomen con la palma de nuestra propia mano derecha, directamente sobre la piel, siguiendo la dirección de las agujas del reloj, para ir energéticamente en la dirección de la circulación del contenido del intestino grueso (colon). Se puede hacer con una crema que caliente la piel o directamente sin nada. Lo importante es la fricción en la superficie de la piel y no la presión en profundidad.

Luego haremos el "Nauli", contracción abdominal liberadora de energía: es bueno para hacer circular la energía en el abdomen, y de gran resultado para el estreñimiento. Consiste en una fuerte presión de los músculos abdominales:

- De pie, con las rodillas y las caderas levemente flexionadas, apoyamos las palmas de las manos sobre la cara anterior de los muslos, con los dedos hacia adentro. Inclina la cabeza mirando el abdomen.
- Tomamos aire llenando los pulmones, y los vamos vaciando con 7 soplos sucesivos. Apretamos fuertemente el abdomen con cada soplido, sin volver a tomar aire después de cada contracción.
- Incorporamos el tronco lentamente tomando aire, largándolo después con suavidad.
- Repetimos el proceso completo 3 ó 4 veces.

Conviene que lo hagamos por la mañana, antes de desayunar, habiendo tomado un vaso de agua fría previamente. Lo repetiremos a la noche, antes de cenar o antes de ir a dormir. Después de tres o cuatro sesiones de "Nauli" habremos terminado con el problema de estreñimiento, y podemos practicarlo todas las veces que lo necesitamos.

La Terapia Corporal de Centros de Energía es una gimnasia que con movimiento energético y expresivo disuelve "corazas", para evolucionar como personas, logrando alegría, disminución de tensiones y desaparición de dolores.



DR. HUGO ARDILES
Homeopatía y Kiropraxia
www.escuelahugoardiles.com.ar