

# La solución está dentro de ti

Los desajustes en tus órganos internos desvelan creencias rígidas o caducas y emociones atrapadas en tu inconsciente. ¿Quieres localizarlas?



**El dolor, el síntoma, la enfermedad...** son las palabras y frases del lenguaje de nuestro cuerpo. Según Jean-Pierre Barral, prestigioso médico y osteópata francés, autor de *Comprender los mensajes de nuestro cuerpo* (Urano): “Cada emoción intensa, miedo, angustia o traumatismo deja una huella en el cuerpo, sin rastros aparentes, pero que se puede materializar en forma de dolor o enfermedad”. Podemos prevenir y revertir dolencias si resolvemos esos pensamientos compulsivos de nuestra mente, que nos convierten en personas excesivamente responsables, coléricas, tímidas, inseguras, faltas de autoestima...

Los órganos son extremadamente sensibles a lo que sentimos y memorizan, de forma inadvertida, los choques emocionales, las agresiones morales. Veamos qué sucede en cada uno de ellos.

## La columna vertebral

Está relacionada con nuestra aceptación o no del poder de la vida, que, energéticamente, circula y se expresa a través de nosotros.

■ Los problemas de columna pueden derivar de la sensación de falta de apoyo y dificultad para seguir adelante.

■ Confía en ti y en la vida. Aunque ahora no puedas verlo, todo sucede por algún motivo. Incluso las crisis son oportunidades para hacerte evolucionar.

## El corazón

Representa el dar y recibir amor. Los problemas de corazón pueden derivar de carencias afectivas en algún aspecto. Las personas que tienen infartos suelen sentirse poco amadas.

■ Practica la autoestima y despierta tu amor interior. Una lectura que puede ayudarte es *Volver al amor*, de Marianne Williamson (Urano).

## El estómago

El no querer “alimentarnos” de los acontecimientos que nos trae la vida. Rechazarlos puede desencadenar dolencias en el estómago. Cuando comemos demasiado nos sentimos insatisfechos con el momento presente: nada nos parece suficiente y siempre queremos más.

■ Trabaja la aceptación del presente a través de la meditación.

## La garganta

Es un punto de expresión y comunicación. Las dolencias de garganta apa-



Libera las emociones negativas antes de que se instalen en ti

recen cuando frenamos esa expresión de lo que sentimos por miedo, ego, obligación o falta de confianza.

■ Tú también tienes derecho a expresarte. Trabaja la autoestima y la asertividad.

## El hígado

Representa tu filosofía de vida, el conjunto de tus creencias personales. Los desajustes en este órgano suelen reflejar creencias como “Todo es una lucha” o “No hay solución”.

■ Quizá no podamos hacer nada para cambiar la realidad, pero sí podemos cambiar nuestra visión de ella. La vida es creativa, es positiva, y hay más soluciones que problemas. Si desde donde estás no las ves, intenta cambiar tu posición.

## Los huesos

Forman la estructura del cuerpo y están relacionados con tu sentido de uni-

dad. Los problemas de huesos aparecen cuando te sientes separado de las cosas o personas. El egoísmo manifiesta un aspecto de separación entre el “yo” y todo lo demás.

■ Los dolores y roturas pueden reflejar que las estructuras se debilitan o sopor-tan demasiada tensión. Analiza en qué zona se producen las fracturas.

## Los intestinos

¿Sueles alimentarte de los retos y proyectos que se te presentan en la vida? Los problemas intestinales pueden derivar de creencias como: “No voy a poder”, “Me aterra enfrentarme a esta situación”, “Esto no es bueno” o “Esto no lo quiero para mí”.

■ Recuerda que, muchas veces, el regalo que nos trae la vida viene en forma de desafío. Procura resolverlo con aceptación y flexibilidad.

## Las 5 claves de la buena salud

Aunque padezcamos la contaminación de nuestro entorno, las angustias de nuestra época o el estrés de nuestra profesión, podemos actuar para limitar los trastornos que desequilibran nuestra salud. Partiendo del principio de los expertos ("Tu primer médico eres tú"), el bienestar sobre el que podemos actuar pasa por:

■ **El equilibrio psíquico.** Controla tus emociones. Vívelas con consciencia, sin dejarte arrastrar por ellas. Por ejemplo: "Estoy triste porque he discutido con mi pareja. No me juzgo. Vivo la emoción. Me doy el tiempo necesario para integrarlo, reponerme y, des-

pués, solucionar el problema exterior".

■ **El respeto de los ritmos.** Duerme las horas necesarias para recuperarte. Sé consciente de tus ritmos de respiración. A veces, con el estrés ¡se nos olvida respirar!

■ **El equilibrio físico.** Realiza habitualmente una actividad que tonifique tu cuerpo. Prueba con el yoga; no sólo es idóneo para tu cuerpo, sino también para tu mente.

■ **El equilibrio alimentario.** Procura llevar una dieta sana. ¡Es tu combustible vital!

■ **El disfrute de la vida.** Proponte vivir momentos de alegría y placer: viajes, amigos, salidas, arte, música, lectura, espectáculos...

### Los músculos

Transforman la energía en acción. Los problemas musculares representan dificultades para actuar, para dar una salida o enfoque creativo al impulso o energía que viene del interior. Relaciona esta información con la de la zona del cuerpo donde está el músculo.

■ Mejora tu autoestima y confía en tu habilidad para crear tu propia realidad.

### Los ovarios

Están relacionados con el sentimiento de contribuir y fluir con la vida. Afecciones en esta zona pueden indicar la sensación de que tu vida es poco creativa, que no contribuyes, que has hecho mucho esfuerzo en una dirección y no has conseguido nada.

■ Párate a pensar que vale la pena el hecho de estar vivo, que la vida no hubiera sido igual sin ti.

### El páncreas

Los problemas pueden derivar de sentimiento de sacrificio y victimismo ("¿Por qué a mí?"), conflictos intensos

con la familia, miedo a la carencia.

■ Practica la aceptación de las cosas como son y mira el lado bueno de la vida.

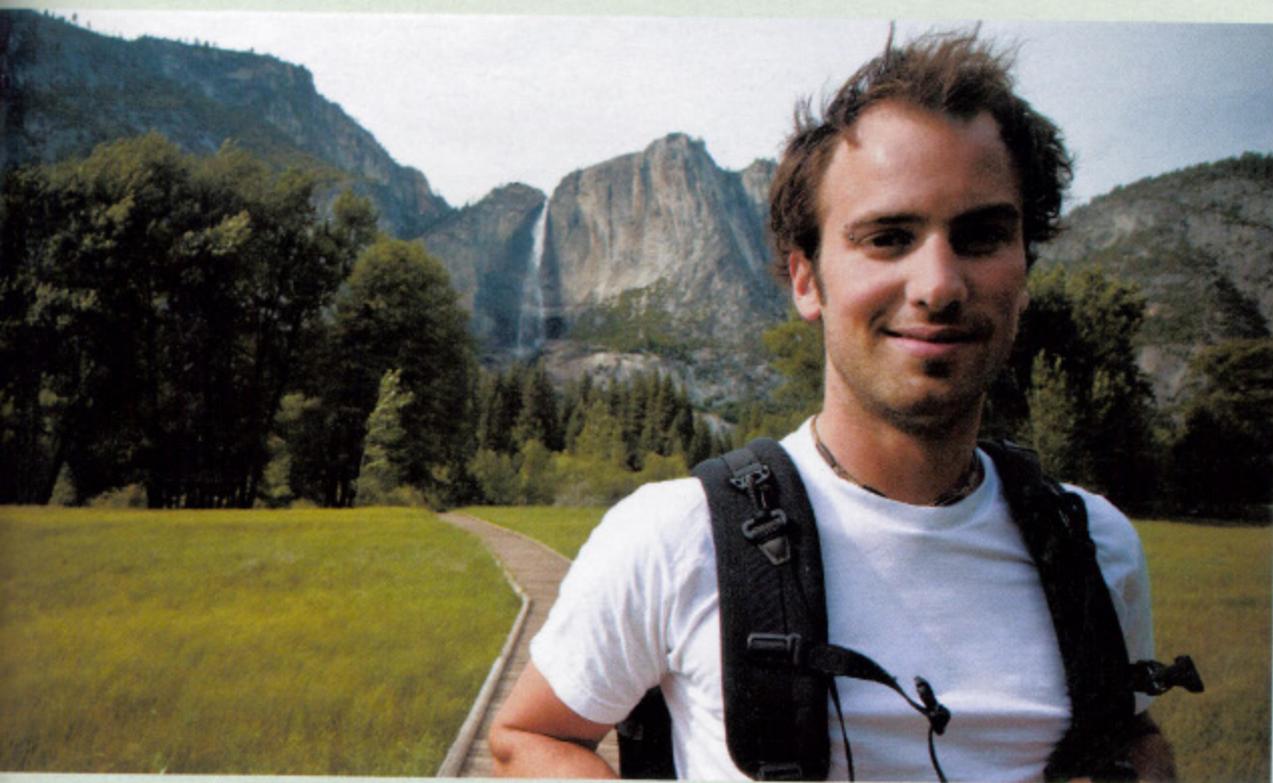
### La próstata

Es un órgano relacionado con el poder masculino. Las afecciones pueden darse en quienes creen que han perdido su fuerza en un campo concreto de su vida. Es posible que una de sus visiones materialistas o fantasías personales no se vayan a cumplir, o al menos de la forma que habían pensado. Un ejemplo es el hombre de mediana edad que se da cuenta de que no va a ascender más en su carrera profesional.

### Los pulmones

Los problemas están relacionados con la resistencia a los desafíos de la vida, a la falta de ganas de vivir, al miedo a la muerte y a dejar de respirar.

■ Para explorar problemas de respiración y de pulmones, reflexiona: ¿Has aceptado estar aquí o todavía dudas de si es mejor no estar? Libros como *El poder del ahora* (Gaia) o *El libro*



Opta por una vida sana y auténtica, en contacto con la naturaleza

*tibetano de la vida y de la muerte* (Urano) te enseñan valiosas lecciones de vida.

## Los riñones

Representan relaciones muy cercanas: hermanos, amigos íntimos, parejas, relaciones laborales intensas. Los desajustes suelen darse por pensar y callar en lugar de sentir y expresar en esas relaciones. Los cálculos son obstáculos que han crecido y ahora no podemos deshacer.

■ Reflexiona cuál puede ser tu causa y dale una salida. A veces los problemas no son con personas, sino con proyectos o trabajos problemáticos de los que hay una parte que te resistes a soltar.

## El útero

Las afecciones en el útero manifiestan conflictos de identidad, partes tuyas que no aceptas, quieres esconder y rechazas cuando las reconoces en otras personas.

■ Trabaja la autoestima y la compasión.

## La vejiga

Las pérdidas de orina simbolizan creencias acerca de no poder aguantar más.

■ No hay nada que se pueda retener de por vida; si no se expulsa por un lado, sucede por otro.

## Las venas

Los problemas de circulación suelen manifestar obstáculos o enganches que ponemos al libre fluir de la sangre, de la vida. Lo que ensucia las venas es el propio punto de vista: uno está convencido de que ha tenido malas experiencias, pero esas vivencias también conllevan un aprendizaje.

■ Si lo descubres y lo asumes, te desintoxicarás y, probablemente, no desarrollarás varices ni problemas circulatorios. ●

## + sobre el tema

- El origen emocional de las enfermedades. Christian Fleche. *Integral*
- El cuerpo tiene sus razones. Thérèse Bertherat. *Paidós*.
- Comprender los mensajes de nuestro cuerpo. Jean Pierre Barral. *Urano*.