

¿Cuál es tu punto débil?

Quizás padeces dolores de cabeza a menudo, molestias de estómago, erupciones cutáneas... Escucha lo que significa cada síntoma y reflexiona sobre ello



A medida que avanzan las investigaciones, cada vez más profesionales de la salud coinciden en que las enfermedades son el reflejo físico de una creencia o emoción que ha quedado alojada en nuestra mente creándonos malestar. En *El origen emocional de las enfermedades* (Integral), el psicoterapeuta Christian Flèche afirma que la enfermedad es una vivencia que pasa al inconsciente, por tanto, hacerla consciente es fundamental para la curación. En palabras de Thérèse Bertherat (*El cuerpo tiene sus razones*. Paidós), conviene tomar conciencia de los mensajes que nos envían los órganos.

Las piernas: ¿Te sientes estancado?

Las piernas reflejan el sentimiento de evolución y la capacidad de ir hacia delante en la vida. ¿Crees que estás estancado, no te satisfacen tu trabajo o tu vida? Reflexiona sobre ello.

■ **Los pies.** Si te duelen, vives una confrontación entre viejas y nuevas ideas. No te resistas; el cambio ayuda a crecer.

■ **Los problemas de rodillas** manifiestan sentimiento de “no comprendo ni acepto la influencia de mis padres en mi vida”. Puede ayudarte la lectura de

¿Dónde están las monedas?, de Joan Garriga (Ridgen Institut Gestalt).

■ **Las pantorrillas** reflejan nuestra naturaleza infantil, nuestra inocencia. ¿Dejas hablar a tu niño interior o lo reprimes? Permítete hacer más “locuras”.

■ **Las caderas.** Quizá, en ti hay una nueva forma de ver el mundo y a ti mismo que necesita ser reconocida e integrada.

La espalda: ¿Crees que debes cargar con todo?

La zona que duele te da la pista para encontrar tus resistencias.

■ **La parte baja.** Indica temor a no cubrir tus necesidades básicas (trabajo, techo, etc.) a cualquier nivel y en comparación con los demás.

■ **La parte media.** ¿Crees que alguien que te importa no te quiere o valora?

■ **La parte superior y hombros.** ¿Opinas que hay que sufrir, sacrificarse y esforzarse para conseguir lo que se desea? Si sientes que eres tú quien debe cargar y hacerlo todo, recuerda que es una responsabilidad autoimpuesta.

Prueba la respiración consciente, que te permite canalizar la energía por la espalda, y la meditación, para aquietar tu mente y deshacer creencias dañinas.



El miedo y la culpa pueden hacer estragos en nuestro cuerpo

El área respiratoria: ¿Aceptas la vida como es?

Simboliza las ganas de vivir y de estar presente, aquí y ahora. Muchos problemas respiratorios se relacionan con la no aceptación de la vida. Te recomendamos lecturas como *El poder del ahora* (Gaia) o *El libro tibetano de la vida y de la muerte* (Urano).

La cabeza: ¿Qué vivencia no logras integrar?

Las vivencias no integradas producen bloqueos (migrañas, dolores de cabeza, etc.). Si te das un golpe en la cabeza o tropiezas, intenta capturar el pensamiento que te mantenía absorto. Ése es el que te resistes a integrar.

■ **El cuello** es el puente que conecta las experiencias físicas, emocionales y mentales con la cabeza. El dolor puede representar las resistencias a integrar

lo que vives. Búscales el beneficio y la resistencia desaparecerá.

■ **El cabello.** Su caída puede estar causada por el exceso de actividad mental.

■ **La boca.** La represión de pensamientos, ideas y sentimientos puede provocar aftas, llagas o calenturas.

Los ojos: ¿Tú qué miras?

■ **Miopía.** “El peligro está aquí, debo centrarme en ver lo que tengo cerca”.

■ **Astigmatismo.** “Mi imagen ideal está lejos de la realidad, que no me gusta”.

■ **Cataratas.** “No quiero ver lo que ocurre ante mis ojos”. Trabajar la aceptación de las cosas tal como son puede prevenir problemas visuales.

La piel: ¿Qué quieres sacar?

Los problemas en esta zona pueden representar rabia, odio o ira contenida y no expresada, o falta de poder. ●