

# NEO – KINE

## Nivel I

Una forma sencilla  
de favorecer el equilibrio emocional y mental.



Autor: Ramón Ramos Fernández.

# Indice:

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INDICE:</b> .....                                           | <b>2</b>  |
| <b>PRESENTACIÓN</b> .....                                      | <b>4</b>  |
| RECOMENDACIÓN PARA LA LECTURA DE ESTE TEXTO.....               | 6         |
| RESPONSABILIDAD.....                                           | 6         |
| <b>*** PRIMERA PARTE</b> .....                                 | <b>7</b>  |
| NIVELES DE MANIFESTACIÓN.....                                  | 7         |
| EQUILIBRIO Y DESEQUILIBRIO.....                                | 9         |
| NIVELES DE LA PERSONA Y TIEMPO DE EQUILIBRACIÓN.....           | 11        |
| DESEQUILIBRIOS Y ÁREAS DE EXPERIENCIA.....                     | 14        |
| INTEGRACIÓN HEMISFÉRICA.....                                   | 15        |
| INTEGRACIÓN HEMISFÉRICA Y ESTRÉS.....                          | 16        |
| DIRIGIR LA CORRECCIÓN DEL ESTRÉS.....                          | 16        |
| ACTIVAR, MARCAR Y ELIMINAR EL ESTRÉS.....                      | 17        |
| <b>CÍRCULOS CRUZADOS (SENTADO/A)</b> .....                     | <b>19</b> |
| MOVIMIENTO DE LA MANO Y EL PIE.....                            | 21        |
| EL MOVIMIENTO DE LOS OJOS .....                                | 21        |
| EFECTOS DE PRACTICAR CÍRCULOS CRUZADOS.....                    | 23        |
| <b>MARCHA CRUZADA</b> .....                                    | <b>24</b> |
| <b>LA PRUEBA DE ESTRÉS</b> .....                               | <b>25</b> |
| ¿PARA QUÉ SIRVE?.....                                          | 25        |
| LA PRUEBA DE ESTRÉS Y LA MENTE NO CONSCIENTE.....              | 27        |
| ACTITUD ANTE LA PRUEBA DE ESTRÉS.....                          | 28        |
| REALIZAR LA PRUEBA DE ESTRÉS.....                              | 29        |
| PREPARACIÓN PARA HACER LA PRUEBA DE ESTRÉS.....                | 30        |
| <b>LA EQUILIBRACIÓN</b> .....                                  | <b>31</b> |
| ESQUEMA DE UNA EQUILIBRACIÓN DE NIVEL 1.....                   | 32        |
| EQUILIBRACIÓN (NIVEL 1) :.....                                 | 33        |
| ¿POR QUÉ LIMITAR LA PRÁCTICA DE EQUILIBRACIONES?.....          | 34        |
| <b>EL RETORNO AL EQUILIBRIO</b> .....                          | <b>36</b> |
| <b>PRÁCTICAS RECOMENDADAS AL ACABAR LA PRIMERA PARTE</b> ..... | <b>39</b> |
| ANOTAR LAS EQUILIBRACIONES HECHAS.....                         | 40        |
| <b>*** SEGUNDA PARTE</b> .....                                 | <b>42</b> |
| <b>CÍRCULOS CRUZADOS (DE PIE)</b> .....                        | <b>42</b> |
| CÓMO REALIZARLO.....                                           | 43        |
| <b>LOS AUTO-SABOTAJES</b> .....                                | <b>45</b> |
| LA PARTE CONSCIENTE Y NO CONSCIENTE DE LA MENTE.....           | 45        |
| CARACTERÍSTICAS DE LOS AUTO-SABOTAJES.....                     | 47        |
| LOS AUTO-SABOTAJES Y EL CAMBIO PERSONAL.....                   | 49        |
| <b>EQUILIBRACIÓN NIVEL 2</b> .....                             | <b>51</b> |
| LOS AUTO-SABOTAJES.....                                        | 51        |

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| LA IDENTIDAD.....                                              | 51        |
| SI NO RECONOCEMOS EL RESULTADO DE LA PRUEBA DE ESTRÉS.....     | 51        |
| ESQUEMA DE UNA EQUILIBRACIÓN DE NIVEL 2. ....                  | 52        |
| EQUILIBRACIÓN (NIVEL 2).....                                   | 53        |
| <b>SITUACIONES A EQUILIBRAR.....</b>                           | <b>54</b> |
| RECONOCER LAS SITUACIONES QUE SE PUEDEN EQUILIBRAR.....        | 56        |
| EFECTOS POSIBLES AL HACER EQUILIBRACIONES.....                 | 57        |
| <b>PRÁCTICAS RECOMENDADAS AL ACABAR LA SEGUNDA PARTE .....</b> | <b>59</b> |
| <b>*** TERCERA PARTE.....</b>                                  | <b>60</b> |
| <b>LAS METAS.....</b>                                          | <b>60</b> |
| EQUILIBRACIÓN DE UNA META.....                                 | 61        |
| EQUILIBRACIÓN CON META (NIVEL 2).....                          | 63        |
| METAS SUGERIDAS.....                                           | 64        |
| <b>EL SISTEMA DE CREENCIAS.....</b>                            | <b>66</b> |
| PECULIARIDADES DEL SISTEMA DE CREENCIAS.....                   | 68        |
| EL SISTEMA DE CREENCIAS COMO LÍMITE.....                       | 70        |
| EL SISTEMA DE CREENCIAS Y LA MADUREZ PERSONAL.....             | 72        |
| ¿CUANDO CAMBIA EL SISTEMA DE CREENCIAS?.....                   | 75        |
| EL CAMBIO Y LA MADUREZ.....                                    | 77        |
| LOS MOMENTOS MÁS FELICES.....                                  | 79        |
| <b>PRÁCTICAS RECOMENDADAS AL ACABAR LA TERCERA PARTE.....</b>  | <b>81</b> |
| <b>DESPEDIDA.....</b>                                          | <b>82</b> |
| ¿CÓMO LE HA IDO PRACTICANDO NEO-KINE?.....                     | 82        |
| CURSO NEO-KINE II.....                                         | 82        |
| <b>GLOSARIO.....</b>                                           | <b>83</b> |
| <b>APÉNDICE 1: .....</b>                                       | <b>85</b> |
| UNA INVESTIGACIÓN EN UN CENTRO DE ENSEÑANZA.....               | 85        |
| <b>FUENTES DE INFORMACIÓN Y AGRADECIMIENTO.....</b>            | <b>88</b> |
| <b>AUTORIZACIÓN PARA COPIAR ESTE MANUAL.....</b>               | <b>89</b> |
| <b>DATOS DEL AUTOR.....</b>                                    | <b>90</b> |

## Presentación.

Esta guía pretende transmitir los fundamentos necesarios para que, sin ayuda de otras personas, podamos corregir y equilibrar muchos de los trastornos emocionales y mentales que posiblemente sufrimos en la actualidad, aunque no seamos consciente de ello, al igual que le ocurre a la gran mayoría de los seres humanos sin distinción de razas, sexos, nacionalidad, nivel cultural o riqueza material. Se trata de un método práctico y sencillo que podamos empezar a aplicarlo desde la primera clase.

No se aspira, en este texto, a ofrecer una información profunda sobre alguna teoría o conocimientos de algún campo del saber. El objetivo de este manual es que aprendamos a aplicar esta técnica de forma eficaz. Pretendemos informar de todo aquello que nos permitirá comprender razonadamente el funcionamiento de un método que es fácil de aprender y aplicar para corregir desequilibrios en los pensamientos y las emociones.

Neo-Kine es un método de corrección del estrés emocional y/o mental. Es auto-aplicable y por ello, cuando se aprende a realizarlo, se puede aplicar sin necesidad de la ayuda de otra/as persona/as.

Permite actuar de una forma general para reducir el estrés en la vida de una persona y también en situaciones concretas.

Es decir, puede ayudar tanto a corregir un estado de ansiedad, de preocupación, de agresividad, etc. que se vive continuamente, como permitir corregir la ansiedad, el miedo, la angustia, etc. ante situaciones concretas, como por ejemplo, los exámenes, hablar en público, viajar en avión, etc.



La corrección del estrés se realiza a nivel mental, con unos movimientos sencillos que son controlados simultáneamente por los dos hemisferios del cerebro; sin embargo, sus efectos se notan de forma inmediata a nivel emocional y, en muchas ocasiones, llegan a notarse a nivel físico.

La rapidez con la que se pueden corregir los desequilibrios de las situaciones que cada persona vive de forma conflictiva suele sorprender las primeras veces que se realiza la técnica.

Una vez que se aprende como emplear esta técnica, se puede utilizar durante toda la vida; tanto para corregir situaciones de estrés, como para prevenir su aparición antes de que los efectos del estrés lleguen a manifestarse.

La variedad de situaciones que se viven de forma conflictiva y pueden corregirse es inmensa. Además, pueden corregirse los estados emocionales alterados asociados a dichas situaciones tanto si son situaciones del pasado (incluso ocurridas y vividas años o décadas atrás), del momento presente e, incluso, del futuro, previniendo antes de que ocurran (por ejemplo, una entrevista de trabajo o un examen).

Dentro del curso Neo-Kine I se enseñan dos Equilibraciones (el Nivel 1 y el Nivel 2) y tres ejercicios (Círculos Cruzados de Pie, Círculos Cruzados Sentados y Marcha Cruzada).

Con ellos, aprenderemos a reducir o eliminar el estrés mental y emocional de prácticamente cualquier situación que podamos vivir.



La Equilibración de Nivel 2 permite corregir el estrés mental y emocional y, además, disolver causas ocultas que lo alimentan (pensamientos y actitudes de las que no somos conscientes o que hemos “olvidado”, aunque siguen influyendo en nuestra vida).

En muchas ocasiones, estas causas ocultas a su conciencia, son la causa de que ciertos problemas no se lleguen a resolver nunca; aunque nos empeñemos en solucionarlos.

Neo-Kine I se ha basado en el empleo de información y técnicas provenientes de diferentes campos de las terapias complementarias (Kinesiología, Programación Neurolingüística e Integración Hemisférica) que se han sintetizado en un método rápido, sencillo y efectivo.

## Recomendación para la lectura de este texto

Este texto lo escribimos pensando en entregarlo a los alumnos del curso Neo-Kine I, como un manual que incluye la totalidad de las explicaciones que se imparten en el curso.

Tiene tres partes diferenciadas (Primera, Segunda y Tercera) y cada una de ellas incluye la información que se ofrece en las tres clases en las que normalmente se imparte este curso.

Las clases del curso se imparten en un intervalo de siete días entre cada una de ellas. Lo que se pretende con ello es permitir a los alumnos aplicar de forma práctica aquello que se explica en cada clase. De esta manera, al asistir a la segunda clase, los/as alumnos/as han tenido la oportunidad de practicar lo que aprendieron en la primera.



Por ello, recomendamos no leer este manual como si fuera un cuento o una novela, sino hacer pausas al acabar cada una de las dos primeras partes y practicar lo que en ellas se explica.

En esa semana de pausa entre cada Parte de este texto deberíamos practicar aquello que se recomienda, realizando los ejercicios de Círculos Cruzados y las Equilibraciones. De esa manera asimilaríamos mucho mejor lo que aquí se explica.

Esta técnica es eficaz cuando la aplicamos de forma real y práctica. Si conocemos sus fundamentos pero no los llevamos a la práctica, entonces no conseguiremos resultados.

## Responsabilidad

Esta técnica produce cambios que se pueden percibir con claridad. No es un juego.

Por ello, debe quedar claro que al aplicar Neo-Kine, cada persona lo hace como una decisión personal y bajo su entera responsabilidad.

## \*\*\* PRIMERA PARTE

### Niveles de manifestación.

*Hay siempre una cierta correspondencia entre las leyes y los fenómenos de los varios estados del ser y de la vida [...]: "Como arriba es abajo; como abajo es arriba".*

*El Kybalion.*

Los seres humanos, tenemos diversas formas de actividad, de manifestación y de experiencias, las cuales pueden clasificarse de muy diversas maneras .

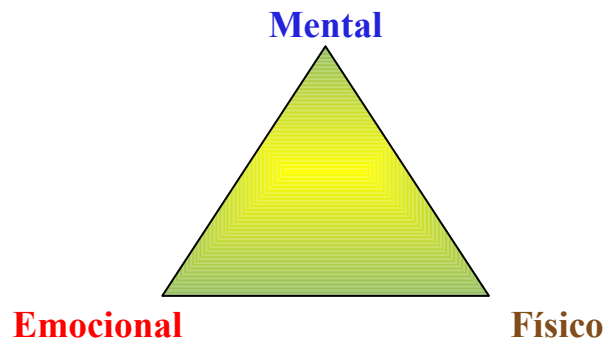
En este manual consideramos en el modo que hemos creído más oportuno lo siguiente: un área que se correspondería con nuestro cuerpo físico, nuestro organismo; otra área que se correspondería con nuestras emociones y, por último, un área que se relacionaría con los pensamientos y toda actividad mental.

De esta manera, consideramos que los seres humanos están constituidos por su propio cuerpo y, además, por sus emociones y por sus pensamientos.

A cada uno de estos tres aspectos los hemos llamado: nivel Físico, nivel Emocional y nivel Mental.

Estos tres niveles de manifestación de los seres humanos se muestran relacionados entre sí.

Por ello, no es posible separar una parte del ser humano de las otras dos. De esta manera, cuando una persona está enferma (en su cuerpo físico) no se puede aislar esta situación de su estado emocional ni de su estado mental.



Tanto los estados de equilibrio (salud) como los estados de desequilibrio (enfermedad), se "contagian" entre sí en el físico, emocional y mental de cada persona. Es por ello que, cuando alguien nos dice, "Estoy estupendamente,... lo único que me molesta es que no puedo dormir bien por la noche", es una realidad muy cuestionable, puesto que ese desequilibrio en una función de su cuerpo es el reflejo de otros desequilibrios en sus emociones y en su mente.

De cualquier manera, lo normal es que muchas personas principalmente son capaces de percibir desequilibrios en su cuerpo físico, puesto que no están tan familiarizados con la percepción de esos estados en sus emociones y en sus pensamientos.

Actualmente hay una gran aceptación de la medicina alternativa y creemos que por la medicina  
<http://www.neo-kine.com> [neokine@gmail.com](mailto:neokine@gmail.com)

occidental, confirmando la existencia de la relación entre las emociones, los pensamientos y el estado de salud del organismo.



Partiremos de un principio que consideramos verdadero.

Para que un desequilibrio (por ejemplo, una enfermedad física) esté presente en alguno de los tres niveles que estamos considerando (físico, emocional o mental), debe también estar presente en los otros dos niveles.

De esta manera, un estado de tristeza y melancolía, que es un desequilibrio emocional, producirá una alteración en el funcionamiento del cuerpo físico y de la actividad mental.

En la realidad, esto suele ocurrir y lo reconoceremos fácilmente si recordamos algún momento en el que vivimos esos estados emocionales; nuestro cuerpo respondía con dificultad a la realización de cualquier movimiento y lo hacía con poca vitalidad; por otra parte, nuestra mente tenía dificultades para razonar con claridad y probablemente estábamos enfrascada en pensamientos más o menos obsesivos.

Lo mismo ocurre cuando sentimos una gran preocupación; siendo este un desequilibrio que afecta a los procesos mentales principalmente. Nuestras emociones se alteran y procuramos evitar el tener un intercambio emocional con personas con quienes normalmente nos es muy fácil y nos agrada realizarlo (familia, pareja, etc.). Además, nuestro apetito, digestiones y sueño, que están relacionados con el nivel físico, suelen alterarse por la situación.



## Equilibrio y desequilibrio

*Todo hábito requiere y de todas sus partes para funcionar. Si alguna de esas partes desaparece, el hábito se desarma.*

*La Rueda del Tiempo (citando a El Segundo Anillo de Poder).  
Carlos Castañeda.*

Cuando hablamos de "equilibrio", nos referimos a un correcto funcionamiento libre de alteraciones. Esto es válido tanto para el cuerpo físico, como para las emociones y los pensamientos. La palabra "desequilibrio" la empleamos para referirnos a un funcionamiento alterado.



Este estado de desequilibrio puede estar presente en cualquiera de los niveles (físico, emocional o mental) de una persona.

Cuando el cuerpo físico está "equilibrado" su funcionamiento es correcto y hay "salud".

Cuando está "desequilibrado" su funcionamiento falla en algún aspecto y aparece la "enfermedad" o la falta de salud.

Las emociones están "equilibradas" cuando son expresadas con naturalidad y cuando no hay un exceso o una carencia importante de alguna o de varias de ellas. Cuando las emociones no se expresan por estar bloqueadas, o cuando varias de ellas están presentes con una intensidad excesiva o insuficiente, se puede hablar de que hay un "desequilibrio" emocional.

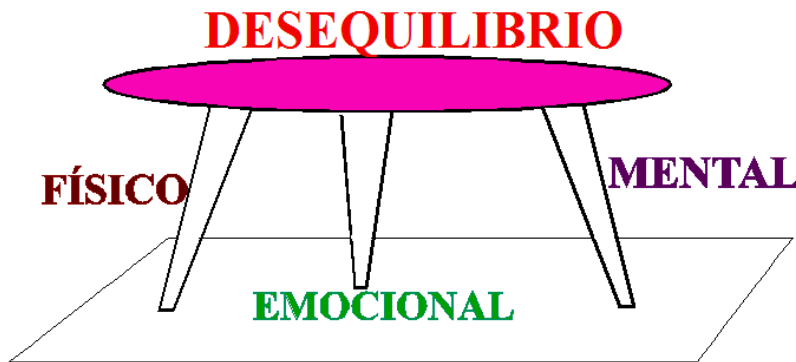
Si los procesos mentales se realizan con normalidad, si hay facilidad de comprensión de lo que nos rodea en la vida, se encuentran soluciones creativas a los retos que surgen y si hay facilidad para comunicarse y entender a otras personas, entonces hay un "equilibrio" en el nivel mental.

Un "desequilibrio" a nivel mental se puede encontrar en las dificultades de comprensión, de comunicación y de entendimiento con otras personas, en la dificultad para razonar, en las preocupaciones, obsesiones, en el no comprender o aceptar lo que se vive, etc.

Los desequilibrios (ya sean físicos, emocionales o mentales), tienen relación con lo que se llama estrés.

La finalidad de este manual es la de transmitir un método que nos va a permitir corregir de forma específica la respuesta de estrés que tenemos de forma general en nuestra vida y la que tenemos ante ciertas situaciones. Dicha corrección del estrés se realiza en el nivel mental.

Sin embargo, dado lo anteriormente expuesto acerca de la interrelación entre los niveles físico, emocional y mental, si logra corregir un desequilibrio en uno de los tres niveles, esa corrección ayudará a corregir los desequilibrios presentes en los otros dos niveles.



Podemos imaginar que un desequilibrio es una mesa que tiene tres patas. Cada una de las patas se corresponden con los desequilibrios en los niveles Físico, Emocional y Mental. El desequilibrio,

representado por la mesa, se mantiene porque está apoyado en sus patas.

Pero, si se logra eliminar el desequilibrio en alguno de estos tres niveles, esa pata de la mesa desaparecerá y, con ello, la mesa (el desequilibrio) se caerá, puesto que no puede sostenerse únicamente sobre dos patas. Por ello, es normal la corrección de los desequilibrios emocionales en situaciones concretas al aplicar esta técnica (que pensamos que actúa a nivel mental) y es frecuente el que se produzcan mejorías más rápidas en los desequilibrios físicos relacionados con aquella situación que se ha corregido.

Incluimos aquí la experiencia descrita por una alumna que asistió a este curso (el texto entre corchetes es una aclaración nuestra):

*Otro tema que equilibré fue mis dolores de cabeza, últimamente eran tan seguidos que sufría más de dos al mes, y me dejaban sin poder hacer nada, totalmente inútil por más de dos o tres días, algo serio de verdad. Pues bien, desde que lo trabajé [haciendo una Equilibración Neo-Kine] no me ha vuelto ni uno, y de esto hace ya dos meses.*

## Niveles de la persona y tiempo de equilibración

*Curar no tiene absolutamente nada que ver con el tiempo -me dijeron- Tanto la salud como la enfermedad se producen en un instante.*

*Las Voces del Desierto. Marlo Morgan.*

Cuando los desequilibrios que se sufren a nivel físico, emocional o mental, no son corregidos, acaban afectando a otros niveles. Finalmente todos los niveles se verán afectados.

La corrección de un desequilibrio cuando está presente en varios niveles (físico, emocional y mental), podría hacerse empezando por cualquiera de estos niveles. Si el desequilibrio logra corregirse en un nivel, dicha corrección afectará positivamente a los otros niveles y provocará la corrección del desequilibrio o, al menos, una reducción de su presencia en los otros niveles.

Entre los niveles físico, emocional y mental, el nivel físico es el que se puede considerar más "concreto", porque se puede tocar físicamente, y estable, porque sus cambios requieren más tiempo; por ejemplo, bajar de peso. Mientras que el nivel mental es el más sutil y adaptable, porque es el que más rápidamente puede cambiar.



El nivel emocional ocupa un puesto intermedio en relación entre los extremos concreto-sutil y estable-cambiante.



Cuando se produce un cambio en el nivel físico, la estabilidad de este nivel hace que ese cambio sea un cambio duradero. A su vez, el lograr este cambio requiere un tiempo. Por ejemplo, bajar de peso de forma efectiva, a través de una dieta, requiere semanas o meses. Incluso una dieta radical, como es un ayuno terapéutico, requiere de varios días para mostrar sus efectos benéficos.



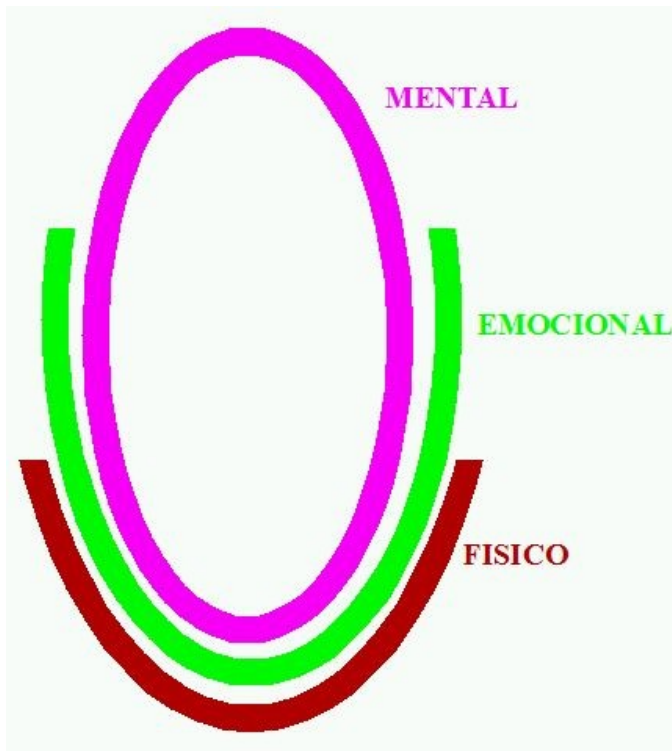
A nivel emocional, los cambios son más rápidos y, cuando se producen, es suficiente con algunas horas o incluso menos tiempo para sentir los beneficios.

El nivel mental, al ser el más rápido, apenas necesita unos minutos para provocar cambios efectivos. Neo-Kine repercute en el nivel mental; por ello sus efectos son bastante rápidos. La rapidez en los cambios trae consigo una cierta dificultad para poder asimilar conscientemente lo que se está viviendo. A veces, las personas que sienten los efectos de esta equilibración tienen dificultad para comprender qué les ha ocurrido. En ocasiones, incluso se resisten a aceptar que únicamente por aplicar la técnica de Neo-Kine hayan podido corregir su "problema" en unos

pocos minutos, cuando ellos/as lo llevaban sufriendo desde hacía semanas, meses o incluso años.

*En una ocasión, atendimos en consulta a un señor empleando esta técnica como terapeuta. Le ayudamos a que él corrigiera el estrés del problema que tenía; acabó la consulta y el señor se fue. Tuvimos una segunda consulta y, en un comentario sincero, nos dijo que al acabar la primera consulta que habíamos tenido, se había ido con la sensación de que lo habíamos estafado. Puesto que no lograba comprender qué relación tenían el problema por el que me había visitado y las "tonterías" que le habíamos pedido que hiciera (mover las piernas, los brazos y los ojos, entre otras cosas).*

*Seguramente, cuando volvió a vivir la situación conflictiva o el problema que le había impulsado a visitarme, entendió que todo había cambiado a mejor y que, las "tonterías" que hizo en la primera consulta, debían tener alguna relación con ese cambio.*



Supongamos que hay una persona que sufre un desequilibrio que está presente en sus niveles físico, emocional y mental. Imaginemos el desequilibrio como si fuera una pelota que tiene una forma alargada y cuyas paredes tienen diferente grosor en cada una de las tres zonas que la componen. Cada zona correspondería con uno de los niveles físico, emocional y mental.

La zona del nivel mental es la más fina y, por tanto, la menos resistente. La zona del nivel físico es la más gruesa y, también, la más resistente. La zona del nivel emocional tiene un grosor intermedio entre las del nivel físico y mental. Dado que esa pelota representa a un desequilibrio para la persona, el retorno al equilibrio (la salud), requeriría pinchar la pelota para desinflarla.

Podemos pinchar la pelota en cualquiera de las tres zonas que tiene. Cada una de ellas tiene un grosor propio y, por ello, ofrecerá una resistencia diferente. La zona que podemos pinchar con mayor facilidad es la más fina (el nivel mental), la que pincharemos con mayor dificultad es la más gruesa (el nivel físico) y la zona de grosor intermedio ofrecerá una resistencia intermedia (el nivel emocional).

Esto no se refiere a que una técnica que actúe sobre el nivel mental sea más adecuada que otras que actúan sobre el nivel físico o emocional. Lo que esto quiere decir es que, dependiendo de a qué nivel se produzca la terapia, el resultado será más o menos rápido. El cambio a nivel mental es rápido, a nivel emocional es intermedio y a nivel físico, es menos rápido.

*En una ocasión, hubo un intercambio de comentarios acerca de tipos de terapias y tiempos para realizarlas, cuando estaba explicando esta información durante un curso. Se habló de que el ayuno terapéutico era una terapia física. Algunos alumnos tenían*

*experiencia y/o conocimientos sobre ella y, cuando les preguntamos cual debería ser su duración para resultar efectiva, comentaron que unos 5 días.*

*Una alumna comentó que un tiempo atrás se había sentido emocionalmente mal por ciertas circunstancias que estaba viviendo y les había pedido a unas amigas que salieran juntas para ir a divertirse esa noche. Al regresar, su estado de ánimo se había equilibrado y se sentía bien. Le preguntamos cuánto tiempo había estado de fiesta con sus amigas y dijo que unas 5 horas.*

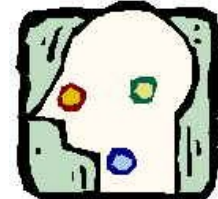


*Después de ello, les comentamos que, si se aplica la Equilibración Nivel 1 de Neo-Kine, el tiempo de duración de la corrección del estrés es de poco más de 5 minutos. Aprovechamos para establecer relaciones entre tiempos de terapia y diferentes niveles de aplicación: en el cuerpo físico, con el ayuno terapéutico, 5 días; en las emociones, saliendo de fiesta, 5 horas y, con los pensamientos, con esta técnica, 5 minutos.*

Cada situación y cada persona es diferente; por ello cada caso debe ser estudiado según las características que tiene. Algunas personas reaccionan muy bien ante las terapias que actúan a nivel físico, otras a nivel emocional y otras a nivel mental. Aparte de eso, cada persona tiene una mayor afinidad natural por uno o por otro tipo de técnica.

Las técnicas que actúan sobre los niveles físico y emocional son necesarias y útiles. En ocasiones es imprescindible aplicarlas para corregir determinados desequilibrios. En relación a la técnica Neo-Kine; dado que su finalidad es corregir la respuesta de estrés y que su aplicación requiere poco tiempo, puede usarla como complemento a otras formas de equilibración o terapia que estemos recibiendo en relación a cualquier desequilibrio o enfermedad que estemos sufriendo. Es decir, podemos emplearla para apoyar y potenciar el efecto sanador y terapéutico que recibimos de otras formas de terapia (medicina occidental, acupuntura, homeopatía, masaje, rehabilitación muscular, dieta, etc.).

Ahora bien, insistimos en que lo anterior se refiere a que este método debe ser considerado como un apoyo para las demás terapias, y en ninguna circunstancia como sustituto.





## Desequilibrios y áreas de experiencia

Los estados de equilibrio y los estados de desequilibrio no siempre pueden considerarse de un modo general. Por ejemplo, es posible que una misma persona viva de una manera bastante equilibrada su relación de pareja y, a la vez, tenga muchas dificultades en la relación con sus padres.

Cada área de la vida, amigos, trabajo, padres, pareja, hijos, filosofía y creencias religiosas, estudios, aficiones, etc., es experimentada por cada persona de forma diferente. Por ejemplo, para unos, el trabajo es una gran satisfacción, mientras que para otros es una obligación que se vive como una situación muy desagradable. Lo mismo ocurre con otras áreas de experiencia en la vida (amigos, hijos, pareja, etc.) y cada persona las vivirá de una forma distinta.

Siempre hay un estado de equilibrio personal que se puede considerar como un promedio; sin embargo, ello no puede tomarse como válido en todas las áreas de experiencia de la vida.

A su vez, los desequilibrios pueden afectar a cada persona de forma distinta: unos afectarán más a su nivel físico, otros al emocional y otros al mental. Quizás, ante una situación dada, la persona puede tener problemas para dormir o un excesivo apetito (nivel físico), mientras que en otras ocasiones lo que siente es un estado de rabia o de tristeza (nivel emocional) y, por último, en algunos casos, lo que vive es una gran dificultad para poder pensar con claridad y no puede alejar un problema de su pensamiento (nivel mental).



En cada caso y ante cada situación, la persona tendrá una experiencia diferente. En algunos casos las experiencias las vive de forma natural; en otros sus experiencias las vive de forma alterada o desequilibrada, pudiendo afectar tanto a su cuerpo físico, como a sus emociones o a su mente. Cuando vaya transcurriendo el tiempo, y vaya asimilando de forma natural estas experiencias, dicha persona vivirá la misma experiencia de forma diferente.

## Integración Hemisférica.

*El canto y el batir de tambores son asimismo una parte importante de la enseñanza, ya que equilibran la actividad de ambos hemisferios cerebrales; de este modo percibimos de forma inmediata la idea que se nos transmite.*

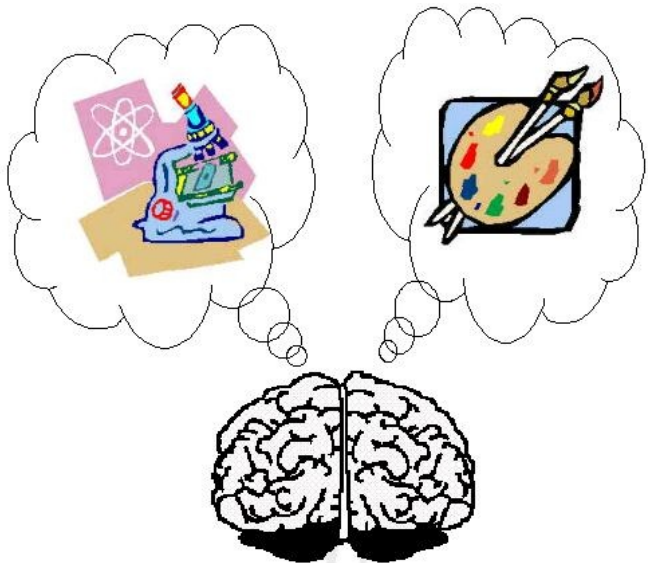
*Revista Quetzal. Febrero-2002. Dhyanny Ywahoo.*

El cerebro está formado por dos mitades, el hemisferio derecho y el izquierdo. Ambas partes están prácticamente separadas excepto por un puente de comunicación entre ellas que se llama el Cuerpo Calloso. Cada una de las dos mitades está asociada con una serie de funciones cerebrales y con una cierta forma de pensar. Por ejemplo, el hemisferio derecho se relaciona con una forma de pensar global, mientras que el izquierdo se asocia con un pensamiento detallista.

Cuando una persona hace actividades que utilizan principalmente uno de los dos hemisferios cerebrales, se va creando un desequilibrio que favorece la aparición del estrés.

Lo equilibrado es compaginar actividades que utilicen los dos hemisferios cerebrales.

En una persona, cuanto mayor sea su equilibrio en la actividad de sus dos hemisferios cerebrales, mayor Integración Hemisférica tendrá y, por lo tanto, mayor resistencia al estrés.



## Integración Hemisférica y Estrés.

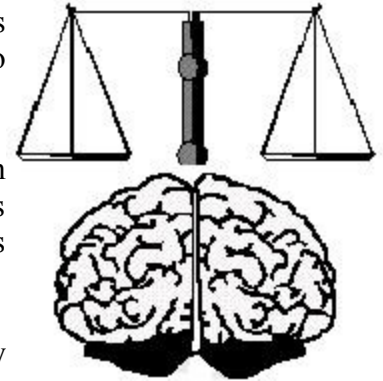
Hay un principio básico para justificar lo que se realiza con la técnica Neo-Kine:

**Cuando la actividad de los dos hemisferios cerebrales está "nivelada", el estrés desaparece.**

Aunque sea difícil justificarlo, los resultados basados en las experiencias que hemos vivido y observado en otras personas nos lo han demostrado.

Según este principio, cuando una persona está sometida a una situación de estrés, si realiza un ejercicio que active ambos hemisferios cerebrales a la vez (como controlar el movimiento de las extremidades), se reduce o desaparece el estrés.

A esos ejercicios se les llama ejercicios de Integración Hemisférica y son los que hacen que los dos hemisferios cerebrales actúen simultáneamente.



## Dirigir la corrección del estrés

Para poder utilizar mejor esa posibilidad de eliminar el estrés, conviene añadir la capacidad de elegir a qué situación queremos eliminar el estrés, puesto que cada persona tiene muchas normalmente.

Visto de otra manera; supongamos que el estrés es fuego y que vamos a apagar ese fuego con agua.

Hay muchos lugares donde hay fuego y tenemos agua. Pero nos hace falta algún sistema para dirigir el agua a los lugares donde hay fuego. Necesitaremos una manguera y presión para impulsar el agua hacia los focos de fuego.

La capacidad de dirigir el agua hacia la dirección que queremos la vamos a obtener utilizando la Prueba de Estrés. Con ella, podremos elegir a qué situación le vamos a reducir o eliminar el estrés.



Siguiendo con el ejemplo anterior, si utilizamos la Prueba de Estrés, es como si nos dieran una manguera con presión para dirigir el chorro de agua y apagar el fuego en los diferentes lugares.

Más adelante, explicaremos lo que es la Prueba de Estrés y la forma de realizarla.



## Activar, marcar y eliminar el estrés

*(...) las zonas cerebrales que se ponen en funcionamiento con ejercicios verbales puramente interiores son las mismas que las que son activadas por estos ejercicios exteriorizados.*

*(...) solo con la representación interior de un movimiento las regiones motrices se activan, (...) los lenguajes interior y exteriorizado son tratados en las mismas regiones cerebrales.*

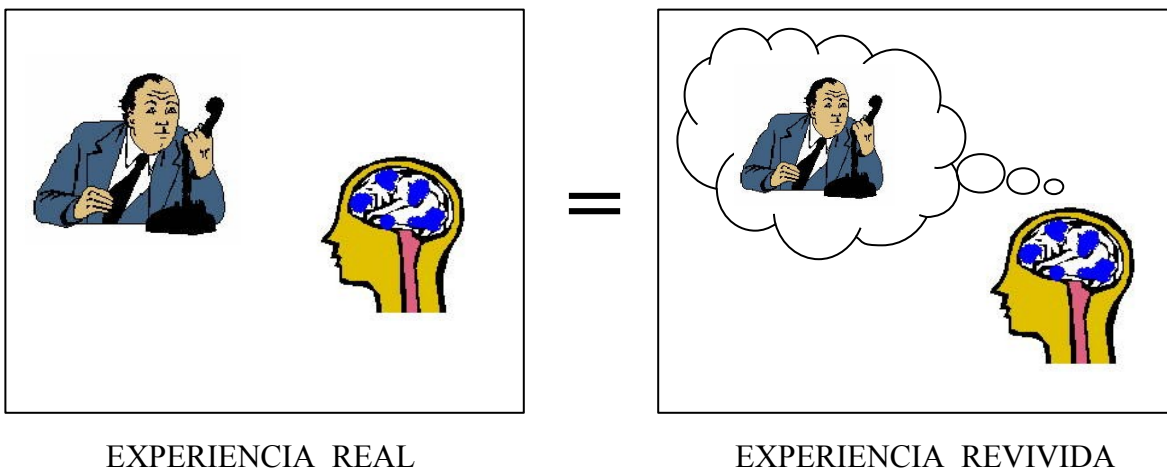
*¿Existe el Pensamiento sin Lenguaje?  
Dominique Laplane. Mundo Científico. Enero-2000.*

Al hacer un ejercicio de integración hemisférica, se reduce el estrés que la persona está viviendo en ese momento y su efecto actúa globalmente.

Pero puede ser que usted quiera reducir el estrés de una situación, de un recuerdo o de una experiencia concreta y no quiera hacerlo globalmente. En ese caso, usted necesita algún método para poder "dirigir" el efecto del ejercicio de integración hemisférica hacia el estrés que produce esa situación concreta. La forma de hacerlo consiste en revivir esa situación y hacer la Prueba de Estrés.

### **Cuando revivimos una experiencia se activan las mismas áreas cerebrales que cuando la vivimos realmente.**

Revivir, una situación que se vive con estrés, significa que la persona debe tratar de reproducir imaginariamente todo lo que siente cuando vive la situación que le produce estrés.



Si ante una situación que vive realmente, sentimos un temblor o una presión en el vientre, debemos intentar sentir la misma sensación cuando la revivamos. Y si, por ejemplo, nos ocurre ante una persona determinada, debemos imaginar que nos encontramos ante esa persona.

Al revivir esta situación, todo lo que se "recuerda" de estrés asociado a esa situación se "activa"; con lo cual, es como si la persona estuviera viviendo realmente esa situación. El cerebro considera que la situación (si es revivida adecuadamente) es real y reacciona como si la persona la estuviera viviendo en ese momento.

Además, otras partes del cuerpo reaccionan también como si la situación fuera real, por ejemplo, tensando los músculos de la mandíbula, sintiendo presión en la zona del estómago, notando un sudor frío, aumentando el ritmo de pulsaciones del corazón, etc. Cada persona reacciona de diferente forma según con qué situación.

En ese momento, si la persona realiza la Prueba de Estrés, deja una "marca" en todas las "zonas" que en ese momento tienen estrés.

Esa "marca" durará unos minutos; sería algo así como pintar algo con una pintura que desaparece pasados unos minutos.



Por ello, si la persona hace a continuación un ejercicio de integración hemisférica, el efecto integrador de ese ejercicio se dirige a todas las "zonas" con estrés que están "marcadas", reduciéndolo o eliminándolo.

De esta manera, se puede reducir o eliminar el estrés de una situación, aunque la persona no la esté viviendo realmente.

## Círculos Cruzados (sentado/a)

Cruce una pierna sobre la otra de forma que la pantorrilla se pueda mover con facilidad. Use la pierna izquierda. (El orden de empezar por la pierna izquierda o por la derecha no tiene importancia, lo explicamos así sólo para unificar el texto con las imágenes).



Cualquiera de estas posiciones de las piernas que aparecen en las imágenes superiores son adecuadas para realizar el ejercicio.

También es posible hacer el ejercicio estando en la posición de acostado/a sobre una cama, un sofá o cualquier superficie horizontal (una colchoneta, una camilla, una alfombra, etc.).

Es muy indicado para personas que por motivos de salud, están en cama. Además, en la cama, es posible hacer el ejercicio debajo de las sábanas.

Cruzamos el centro del cuerpo con el brazo opuesto. Como en las imágenes, usamos el brazo derecho, cuya mano debe quedar en el lado izquierdo de nuestro cuerpo. El pie izquierdo y la mano derecha deben moverse haciendo círculos en el sentido de las agujas del reloj (según lo vemos).

A la vez, acompañamos estos ejercicios de un movimiento de los ojos en el mismo sentido de las agujas del reloj. Esto aumentará el efecto del ejercicio.

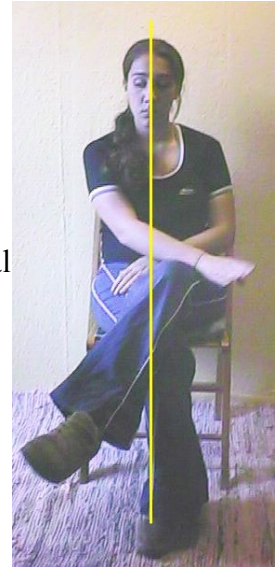
Un círculo completo con los ojos se realiza en un tiempo aproximado de quince segundos. Sin embargo, el movimiento con la mano y con el pie es más rápido.

Lo ideal al hacer el movimiento es acompañarlo de una respiración lenta y profunda.

Una vez acabado el movimiento con un brazo y una pierna, los realizamos con el brazo y la pierna contrarios.

En total, el ejercicio debería durar unos 5 minutos.

En este ejercicio es importante que el brazo y la pierna crucen el eje central del cuerpo y hagan el movimiento en el lado contrario.



Movemos una mano y un pie opuestos. Por ejemplo, si movemos la mano izquierda, movemos la pierna derecha. Para asegurarnos, podemos prestar atención al inicio del ejercicio para comprobar si el muslo y el brazo están cruzados.



Procuramos hacer un movimiento circular con el movimiento de la mano (articulación de la muñeca) y del pie (articulación del tobillo).

## Movimiento de la mano y el pie

Al realizar el movimiento de la mano y el pie, tratamos de moverlos sincronizados, de tal manera que vayan a la misma velocidad y en una posición similar.

Hacemos el movimiento sin hacer fuerza, únicamente la necesaria para marcar la dirección del movimiento, tanto con la mano como con el pie.

Y, en cuanto a la velocidad del movimiento, no es necesario hacer el movimiento con rapidez. La velocidad es menos importante que realizar el movimiento marcando bien el círculo.

En la mano, el movimiento importante es el de la articulación de la muñeca. Si movemos los dedos, nos aseguramos de que también movemos principalmente la articulación de la muñeca.

## El movimiento de los ojos

El movimiento de ojos aumenta el efecto del ejercicio de Círculos Cruzados.

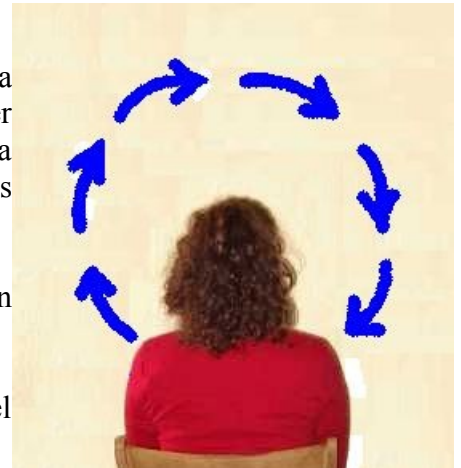
Debe realizarse al hacer el ejercicio de Círculos Cruzados sentado/a o de pie. Los ojos se moverán a una velocidad menor que la que tienen brazos y piernas.

Por poner un ejemplo, contamos los movimientos de una persona que realizaba el ejercicio de Círculos Cruzados, realizó veinticinco círculos completos con la mano y el pie mientras que únicamente realizó un movimiento circular completo con los ojos.

Lo anterior no es una norma fija, puesto que cada persona lleva su propio ritmo y, mientras que unas personas pueden hacer dieciocho movimientos circulares con el pie y la mano por cada círculo completo del movimiento de los ojos, otras personas necesitarán veintisiete y todos estos ritmos son correctos.

La clave que siempre debemos recordar es que los ojos deben realizar muchos menos círculos que el pie y la mano.

Los ojos se moverán de forma que la mirada haga círculos en el sentido del movimiento de las agujas de un reloj.



Intentamos formar un círculo tan amplio como sea posible y cómodo. No debemos hacerlo forzadamente, únicamente debemos llevar la mirada hasta donde nos sea cómodo.

El tiempo aproximado necesario para describir con la mirada un círculo completo es de unos quince segundos.

Normalmente, las personas que empiezan a practicar el movimiento ocular aprenden a realizarlo rápidamente y en unas pocas sesiones lo realizan con facilidad. Es raro que hagan bien el



movimiento en los primeros intentos; es la práctica lo que les permite perfeccionar el movimiento.

En ocasiones, algunas personas han tenido pequeños problemas que se solucionan de forma sencilla como exponemos a continuación:

Si los ojos no describen círculos claros porque, al moverse, la mirada se mueve a saltos, todo lo que se observa en el recorrido del movimiento de los ojos, debe enfocarse y verse con nitidez. Es decir, no se trata únicamente de "pasar" la mirada sobre las cosas que se observan quedando una imagen borrosa. Lo que se pretende es ver nítida y claramente cada cosa que esté en el recorrido que hacemos al mover los ojos. El tener que enfocar nos obliga a reducir la velocidad con la que se mueven los ojos y, generalmente, esto es suficiente para resolver el problema.

A veces los ojos dan "saltos" en ciertos puntos y pasa por encima de zonas que no son recorridas con la mirada. Muchas veces esto ocurre en un punto concreto del movimiento circular de la mirada y no se da en el resto de la trayectoria seguida con los ojos. Además, la situación se repite a cada vuelta de los ojos en el mismo lugar del movimiento circular.



La solución a este problema sería la misma que en la situación anterior, aunque poniendo atención en hacer el movimiento especialmente lento al pasar por las partes del recorrido visual donde tienen lugar estos "saltos".

Una vez resueltas estas dificultades, la forma que consideramos más adecuada para observar el recorrido que sigue la mirada (una vez que tenemos práctica haciendo el ejercicio) es la de observar globalmente el recorrido visual, sin fijarnos en los detalles.

## Efectos de practicar Círculos Cruzados



Practicar este ejercicio con regularidad, ayuda a aumentar la Integración Hemisférica, y, por lo tanto, a prevenir la aparición del estrés.

Si estamos alterado/a por alguna razón, haciendo el ejercicio comprobaremos que nuestro estado mejorará.

Igualmente, cuando sentimos que vivimos circunstancias que nos desbordan y que estamos a punto de pasar nuestro "límite de resistencia"; seguramente será ese el momento adecuado para que hagamos una pausa y realicemos Círculos Cruzados para recomponernos y recuperar nuestro equilibrio.

La práctica de Círculos Cruzados no nos producirá ningún problema siempre que nos mantengamos dentro de unos límites razonables o, dicho de otra forma, siempre que no los hagamos a todas horas y muchas veces al día.

En el caso de que estemos viviendo un momento difícil en nuestra vida, el practicar con mayor regularidad nos ayudará a enfrentarnos en mejores condiciones a las circunstancias que vivimos. Por ejemplo, hacerlo dos veces al día, dejando uno o dos días a la semana sin hacerlos.



## Marcha Cruzada



La Marcha Cruzada es un ejercicio de Integración Hemisférica que resulta muy fácil de realizar.

Aunque hay muchas formas de realizarlo, básicamente el fundamento del ejercicio es que se muevan a la vez un brazo y una pierna que sean opuestos. Es decir, que si movemos el brazo izquierdo, moveremos, a la vez, la pierna derecha y si movemos el brazo derecho, moveremos también la pierna izquierda.

Una forma fácil de realizarlo sería la de tocar con la mano la pierna contraria al hacer el movimiento.

Puede resultar muy útil para explicarle a alguien un ejercicio de Integración Hemisférica que apenas requiere un tiempo de aprendizaje.

Podemos realizarlo añadiendo el movimiento de ojos como el explicado para realizar Círculos Cruzados. Pero en caso de hacerlo así, debemos tener en cuenta que podríamos perder el equilibrio; por ello, es mejor que lo hagamos apoyando las caderas en una pared, en una mesa o sentado/a para tener un apoyo seguro y evitar perder el equilibrio.



## La Prueba de Estrés

La Prueba de Estrés se basa en comprobar la fuerza que tienen unos músculos de las piernas. Normalmente esa comprobación se realiza mientras se está reviviendo una situación o después de pronunciar una afirmación.

En condiciones normales, la fuerza de los músculos se mantiene. Eso indica que no hay estrés. Si la frase o la situación que revive la persona le produce estrés, la fuerza de los músculos de las piernas disminuye.

Esa debilidad se puede notar claramente a veces. En otras ocasiones, lo que se percibe es un temblor que puede ser muy ligero.

### ¿Para qué sirve?

La prueba del estrés sirve para comprobar si hay estrés en relación a una frase, un estímulo o una situación revivida. Detecta el estrés tanto si la persona es consciente de que lo vive, como si lo vive no conscientemente y cree que lo vive sin estrés.



En la práctica, es como una "máquina de la verdad" (un polígrafo), pero más sencillo y asequible de "utilizar".

Además de permitir reconocer si hay estrés o no ante una frase o situación, la Prueba de Estrés tiene la virtud de dejar una "marca" en todo lo que refleje estrés. Esa "marca" durará solo unos minutos y luego irá desapareciendo.

Lo importante de esas "marcas" es que, mientras existen, hacen que el efecto de realizar un ejercicio de integración hemisférica se dirija hacia lo que está "marcado", y por lo tanto reducen o eliminan el estrés. Si no hay nada "marcado" cuando se hace un ejercicio de integración hemisférica, el efecto de eliminar el estrés actúa de forma general en la persona.

Aunque puede ser que haya algo "marcado", es posible que la persona no sea consciente de ello. El comentario que sigue describe una situación en la que ocurrió esto.

*Durante un curso, una mujer se enfadó al oír un comentario de otra persona, justo antes de comenzar una Equilibración. (La Equilibración es un proceso que se hace para eliminar el estrés de una situación y lo explicaremos más adelante).*

*Hicimos la Equilibración y, al acabarla, preguntamos a los asistentes acerca de sus experiencias. La mujer que se había enfadado comentó sorprendida que le había desaparecido el dolor de espalda. Nos explicó que, cuando se enfadaba, le dolía la espalda y aclaró que lo que había querido corregir con la Equilibración no era ese dolor,*

*sino otra cosa.*

*La explicación que le dimos fue que, aunque no había elegido el dolor en la espalda para equilibrarlo, ese dolor estaba presente y, por lo tanto, al hacer la Prueba de Estrés durante la Equilibración, ese dolor también había quedado "marcado".*

*Por ello, al hacer el ejercicio de integración hemisférica, el estrés relacionado con ese dolor se había eliminado y los síntomas físicos mejoraron también.*



## La Prueba de Estrés y la Mente No Consciente

*(...) analizar el problema en todos sus aspectos y posibilidades, incluso la de que inconscientemente no deseemos su solución (lo que ocurre con mayor frecuencia de lo que nos podemos imaginar), (...)*

*El Gran Libro de los Sueños, Emilio Salas.*

La Prueba de Estrés es una técnica a través de la cual podemos obtener información de nuestra mente no consciente. Para ello, basta con que hagamos una afirmación y realicemos a continuación la Prueba de Estrés. Si la respuesta de los músculos de sus piernas es normal, es decir, mantienen su fuerza, eso indica que sus pensamientos, de la parte consciente y de la parte no consciente de nuestra mente, están de acuerdo con esa afirmación. Si la fuerza de los músculos de nuestras piernas se debilita, eso indica que nuestros pensamientos, de la parte consciente y/o de la parte no consciente de nuestra mente, están en desacuerdo con esa afirmación.

En muchas ocasiones, hacemos una afirmación que consideramos claramente verdadera y, la respuesta que obtenemos a través de la Prueba de Estrés, al debilitarse los músculos de las piernas, nos indica que hay una parte de nuestra mente que no está de acuerdo con esa afirmación. Para algunas personas es difícil reconocer que eso es posible.

Un caso muy característico es el de las personas que llevan muchos años padeciendo una enfermedad. Es posible que, ante la afirmación "Quiero sanar de esta enfermedad", la respuesta que obtenga indique que una parte de su mente no está de acuerdo con ese propósito. Creemos que esto es mucho más frecuente de lo que parece en personas enfermas, aunque esas personas no sean conscientes de ello.



*En una ocasión, una mujer que conocíamos y sabíamos que no lograba quedarse embarazada, asistió a una conferencia acerca de Neo-Kine y participó como voluntaria para una demostración de como hacer una Equilibración.*



*Como habíamos hablado antes acerca de su dificultad para quedarse embarazada (ya había realizado varios intentos con fertilización artificial sin éxito), le pedimos que reviviera como ella sentía esa situación e hicimos la Equilibración.*

*Detectamos la presencia de pensamientos no conscientes que afirmaban que "no quería quedarse embarazada" y que "no podía quedarse embarazada" y fueron corregidos al hacer la Equilibración.*

*Posteriormente nos comentó que, al siguiente intento de fertilización artificial, se quedó embarazada.*

## Actitud ante la Prueba de Estrés

Los movimientos de las extremidades pueden ser conscientes o reflejos.

Los conscientes están guiados por la voluntad de la persona. Los reflejos, como retirar la mano al sentir un dolor intenso, no están controlados por la voluntad de la persona.

Al realizar la Prueba de Estrés, lo que se pretende es que la fuerza o debilidad de los músculos de los muslos no esté controlada por la voluntad.

Si elegimos e influimos en las respuestas que darán nuestros músculos, lo que estamos obteniendo es la respuesta que esperábamos y/o deseábamos. Esa respuesta no nos aclarará nada acerca de conocer lo que ocurre en nuestra mente no consciente, puesto que esa respuesta está ajustada a nuestros pensamientos conscientes.

Lo ideal es que lo hagamos como observadores de los resultados, sin implicarnos en que la respuesta sea fuerte o débil.

Así obtendremos respuestas que nos indicarán lo que ocurre en nuestra mente no consciente. Seguro que nos llevaremos más de una sorpresa.





## Realizar la Prueba de Estrés

Para realizar la Prueba del Estrés debemos adoptar la posición que se indica en la foto de la derecha:

Sentado/a. Procuramos sentarnos en el borde de la silla o sillón, apoyando únicamente las caderas, para que nuestros muslos se puedan mover con mayor libertad.



Piernas: Colocamos los pies paralelos, con una separación aproximada del ancho de sus caderas, apoyados en el suelo y con los talones ligeramente adelantados con relación a las rodillas.

Manos: Colocamos las palmas cercanas a los muslos. Las yemas del dedo índice, corazón y anular de cada mano tocan el saliente que forma el final del hueso del muslo (el fémur).



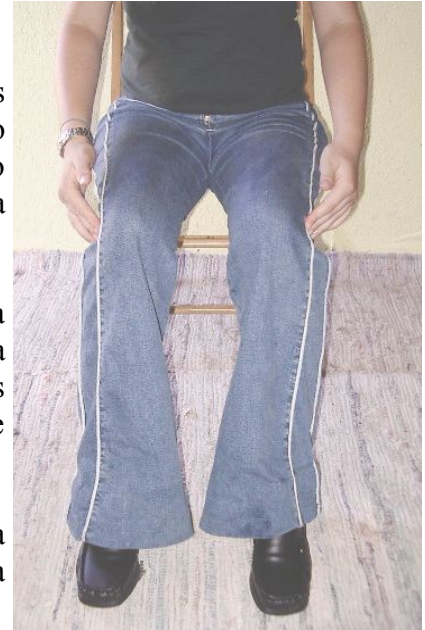
En la Prueba del Estrés comprobamos la resistencia de los muslos a la presión de los dedos. Para ello, presionamos durante uno o dos segundos. El aumento y disminución de la presión debemos hacerlo progresivamente, evitamos hacerlo rápida o bruscamente. Hacemos una resistencia con los músculos de los muslos manteniendo su intensidad, es decir, que no aumente o disminuya la fuerza.

Mantenemos las rodillas a la misma distancia y, al resistir la presión de los dedos de las manos, no hacemos un movimiento que las separe. Sólo si los músculos de los muslos se debilitan, las rodillas se moverán ligeramente acercándose o tendrán un ligero temblor. Tenemos en cuenta que los músculos de las piernas tienen mucha más fuerza que los de los brazos. Por ello, hacemos una presión media o fuerte con los dedos de las manos.

## Preparación para hacer la Prueba de Estrés

Los pasos que describimos a continuación debemos realizarlos cada vez que empezamos a hacer la Prueba de Estrés. En el caso de que hagamos varias veces seguidas la Prueba de Estrés, solo es necesario que haga estos pasos al principio:

1. Adoptamos la posición: sentados/as, las piernas colocadas y las manos en los muslos. Observamos algo neutro (como la pared, el suelo, etc.), procurando no pensar en algo concreto y haga la Prueba del Estrés. Sentimos la resistencia natural de los muslos.
2. Pensamos en una afirmación que sea falsa y, a continuación, realizamos la Prueba del Estrés. Una afirmación falsa podría ser "Es de noche" (si realmente es de día); o bien, "Hoy es lunes" (si realmente es otro día de la semana).
3. A continuación, pensamos en una afirmación, que sea verdadera, e inmediatamente después hacemos la Prueba del Estrés.



En condiciones normales, los músculos darán una respuesta natural cuando la afirmación sea cierta (es decir, mantienen su fuerza y no se mueven las rodillas). Sin embargo, cederán, se debilitarán ligeramente o en las rodillas se manifestará un ligero temblor, cuando la afirmación no sea cierta (y por lo tanto produzca estrés).

En el caso de que no logremos percibir con claridad si los muslos ceden o se mantienen firmes, no nos preocupamos, puesto que el efecto de la Equilibración se mantiene. Las dos Equilibraciones (Nivel 1 y Nivel 2) de este curso son efectivas aunque las haga alguien que no reconoce la diferencia en la respuesta que dan los músculos.

Después de hacer la Preparación para la Prueba de Estrés, estamos en condiciones adecuadas para percibir mejor cuando, al hacer la Prueba, hay estrés o no.



## La Equilibración

Una Equilibración es un proceso que tiene por finalidad eliminar el estrés de una situación que vivimos con algún tipo de alteración (ansiedad, miedo, rabia, desagrado, agresividad, tristeza, etc).

En ella se realizan una serie de pasos. Esos pasos incluyen hacer la Prueba de Estrés a la situación que se está equilibrando y hacer un ejercicio de integración hemisférica, aunque también se hacen algunas cosas más.

Las fases de la Equilibración son:

1. Preparación personal.
2. Marcar el estrés de la situación a equilibrar.
3. Corrección. Realizar el ejercicio de integración hemisférica para corregir el estrés marcado.
4. Comprobar si hay estrés en la situación a equilibrar.



La preparación personal consiste en que:

- Bebemos un vaso de agua. Muchas personas están normalmente poco hidratadas y esa falta de agua en su organismo les hace menos resistentes al estrés. Popularmente, cuando una persona ha vivido una situación traumática o muy estresante, como remedio inmediato se le suele ofrecer un vaso de agua a la persona afectada.
- En el caso de que estemos alterados/as por alguna razón (preocupación, nerviosismo, cansancio, etc.), hacemos un ejercicio de integración hemisférica (como Marcha Cruzada o Círculos Cruzados).

Esto lo hacemos para que podamos comenzar la Equilibración teniendo un buen nivel de integración hemisférica.

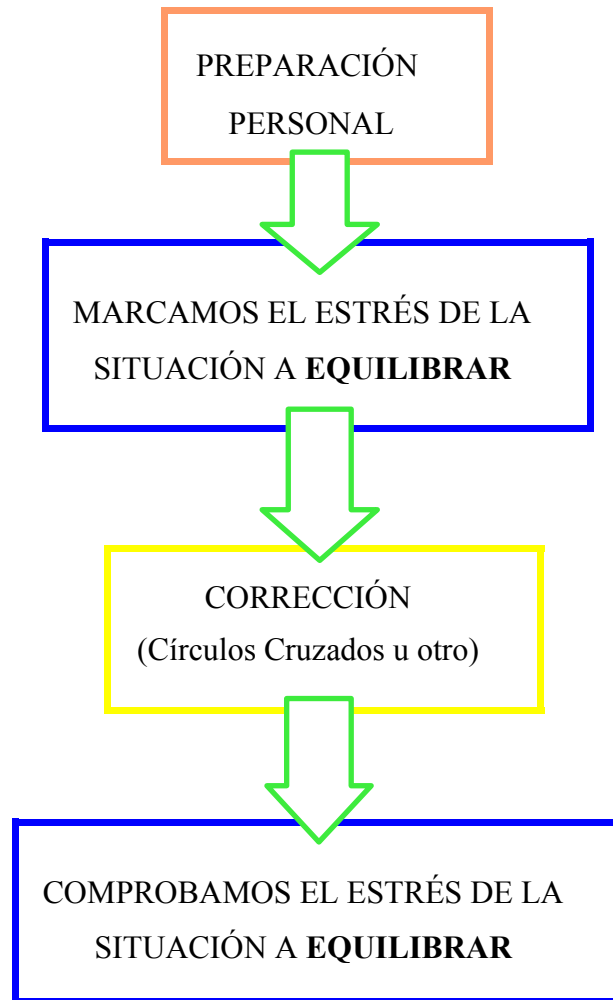
Tanto para marcar el estrés (punto 3) como para comprobar si hay estrés (punto 5), debemos empezar por hacer la Preparación para la Prueba de Estrés, luego revivimos la situación que vamos a equilibrar y, en ese momento, hacemos la Prueba de Estrés.

En el punto 3 se pretende marcar el estrés que se manifiesta al revivir la situación.

En el punto 5, lo que se busca es:

1. Conscientemente: comprobar si sigue existiendo estrés al revivir la situación.
2. No conscientemente: percibir que el estrés de la situación se ha reducido o ha desaparecido.

El texto anterior explica principalmente la Equilibración Nivel 1, que es la más sencilla de las 2 Equilibraciones que se explicarán en el curso.

**Esquema de una Equilibración de Nivel 1.**

**Equilibración (Nivel 1) :**

**1 - Tomamos un vaso de agua.**

**2 - Si lo consideramos necesario (por cansancio, nerviosismo u otra alteración), hacemos el ejercicio de Marcha Cruzada o Círculos Cruzados.**

**3 - Hacemos la preparación para realizar la Prueba de Estrés.**

**Revivimos la situación y hacemos la Prueba de Estrés.**



**4 - Hacemos el ejercicio de Círculos Cruzados.**

**5 - Hacemos la preparación para realizar la Prueba de Estrés.**

**Revivimos la situación y hacemos la Prueba de Estrés.**



## ¿Por qué limitar la práctica de Equilibraciones?

*En este periodo nocturno (...) es cuando (...) las energías defensivas endógenas efectúan una acción reparadora de todo el desgaste diurno.*

*Acupuntura. Fundamentos de Bioenergética.  
A. Carlos Nogueira Pérez.*

*Mientras dormimos, el cerebro aprovecha para poner en orden todo el sistema: actualiza la información retenida, establece vínculos entre diversos recuerdos y descarta los datos innecesarios.*

*El Guardián de los Recuerdos. Magazine (21-Jul-2002).*

La razón para poner un límite al número de Equilibraciones es que cada vez que se hace una Equilibración, se producen cambios internos en la persona, que afectan a sus pensamientos y, de forma indirecta, a sus emociones y a su cuerpo físico. La persona necesitará reajustes mentales, emocionales y físicos para adaptarse a esos cambios. Esos reajustes requieren un tiempo para completarse.



Durante ese tiempo, no deben hacerse más Equilibraciones, puesto que nos producirían nuevos cambios cuando los anteriores aún no se han asimilado.

Cuando se están produciendo los reajustes, nos encontramos en un estado de cansancio, ansiedad o tensión más o menos manifiesta que desaparecerá en el momento en que esos cambios estén asimilados.

Para asimilar los cambios, lo mejor es dormir. Por ello, el mejor momento para hacer una Equilibración es un rato antes de ir a dormir por la noche, o antes de la siesta.

Como no podremos anticipar la magnitud del cambio que nos producirá una Equilibración, debemos ser precavidos. Por lo tanto, intentemos hacer las Equilibraciones cuando no tengamos ningún compromiso importante posteriormente.

Generalmente los cambios que provoca una Equilibración pasan desapercibidos. En algunas ocasiones, se notan levemente y, unas pocas veces, son bastante intensos.

Cada persona suele tener unos síntomas que se suelen repetir después de hacer una Equilibración y, normalmente, son algo diferentes de una persona a otra. Sin embargo, todas las personas tienen en común la experiencia de que, después de dormir, los síntomas se reducen notablemente o desaparecen.

El síntoma que prácticamente todas las personas tienen es el de sentir la necesidad de dormir.

La experiencia que se relata a continuación nos la transmitió una alumna que realizó el curso Neo-Kine II:

*Al terminar de realizar la primera Equilibración sentí bastante cansancio mental y ganas de dormir.*

*Al día siguiente, pasé la mañana con la cabeza embotada y tenía dificultades para concentrarme en el trabajo de tipo intelectual, además me sentía sin ganas de hacer esfuerzos y bastante indolente.*

*Descansé después de comer echándome una siesta, lo cual hacía meses que no realizaba.*

Es importante que tengamos en cuenta que:

- El reajuste interior que ocurre después de hacer una Equilibración puede durar unas horas o varios días y puede ser difícil reconocer si se ha completado.
- Tengamos en cuenta que, de las 2 Equilibraciones de este curso, la de Nivel II realiza cambios más “profundos” y por ello, cuando la realizamos necesitaremos más tiempo para adaptarnos a sus cambios.
- Dormir es importante. Pero es posible que debamos dormir más horas a lo largo de varios días y no solamente unas pocas horas la noche siguiente a hacer una Equilibración.
- Sugerimos que se respete la frecuencia recomendada en el curso para practicar Equilibraciones.



## EL RETORNO AL EQUILIBRIO

Cuando mencionamos la palabra "Equilibrio", en esta parte del texto, la consideramos con el mismo significado que el de la palabra "Salud", dándole a Salud un sentido integral: salud del cuerpo físico, salud de las emociones y salud de la mente.

Imaginemos que el estado de salud que tiene una persona, se puede localizar como un punto en una línea en uno de cuyos extremos se encuentra el Equilibrio completo (la Salud). En el otro extremo se encuentra el Desequilibrio completo (la falta de Salud).



Una persona se encuentra siempre en un punto concreto de esa línea imaginaria y nunca está en los extremos. Aunque, dependiendo de su forma de vida, de su dieta, del ejercicio que realiza, etc., se encuentra más o menos cerca de uno de estos dos extremos.

En el gráfico que se encuentra sobre estas líneas se representa lo que hemos comentado en el párrafo anterior. Teniendo en cuenta que las líneas discontinuas en los extremos de las líneas indican que los extremos de la línea continúan, aunque no se dibujen. Las partes de la línea que tienen un ancho mayor simbolizan que la persona está teniendo síntomas de falta de salud (como insomnio). Los trazos de la línea que son más finos simbolizan que la persona no tiene síntomas de falta de salud.



Ahora, imaginemos que hay una persona que está "situada" en el punto A en relación a su estado de salud. Esta persona empieza a vivir de una forma que le produce un deterioro de su Equilibrio, pues trabaja muchas más horas de las habituales, suele dormir menos horas de las acostumbradas, la calidad de su dieta ha empeorado a consecuencia de que come en el trabajo y lo hace con "comida basura", a empezado a fumar y es habitual que acabe la jornada laboral tomando copas.

Durante un tiempo, no parece que lo anterior le cause mayores problemas, pero su situación en la línea de la salud del gráfico se mueve hacia el Desequilibrio, hasta que entra en la zona de "Acidez de Estómago".

Durante unos días siente esta molestia y después de consultar a alguien que le asesora al respecto, toma un producto que le elimina los síntomas de la "acidez". La persona cree que ya ha recuperado la salud, puesto que el malestar ha desaparecido. Sin embargo, el producto que consumió estaba destinado únicamente a eliminar los síntomas de la "acidez" que sufría, no a curar las causas.

Por ello, sin que la persona sea consciente de ello, su movimiento en esta línea de la salud continúa dirigiéndose hacia el Desequilibrio y, de estar inicialmente en el punto A, a pasado a estar ahora en el punto B.



Como los síntomas han desaparecido, la persona piensa que ya está "sana" otra vez y continua con sus nuevos hábitos de vida hasta que, pasadas unas semanas, empieza a sufrir Dolor de Cabeza.

Se repite el proceso, toma un producto que le elimina los síntomas, la persona cree de nuevo que ya está "curada" y continúa con sus hábitos de vida.

Ahora se encuentra en la zona del punto C y su punto en la línea de la salud se sigue moviendo en la dirección que lleva hacia el Desequilibrio.

Después de diversas circunstancias, la persona va pasando por los puntos D, E y F. Al llegar al punto F decide transformar sus hábitos de vida, procurando trabajar menos, descansar más, llevar una dieta equilibrada, no fumar, evitar el alcohol, practicar ejercicio físico regularmente, etc. De esta manera, el "movimiento" que antes hacía en dirección al Desequilibrio se invierte y ahora se dirige hacia el Equilibrio, la salud. Partiendo del punto F en dirección al Equilibrio, deberá pasar por los puntos E, D, C, B, A y seguir "acercándose" hacia el Equilibrio, la salud.

En ese trayecto se encontrará con todos los síntomas que anteriormente sufrió, pero en un orden inverso (Agotamiento, Crisis de Ansiedad, Insomnio, Dolor de Cabeza, Acidez de Estómago), y de una manera más intensa, aunque durante poco tiempo.

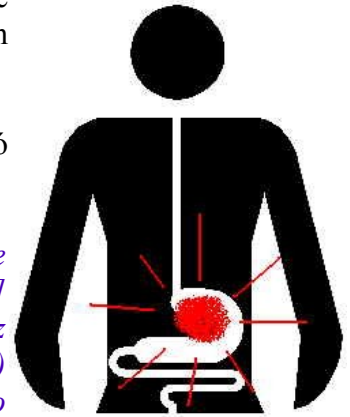
La aparición de esos síntomas que parecen cosas del "pasado", refleja un proceso de sanación verdadero. Es decir, que no se están ocultando los síntomas (sanación solo aparente), sino que se están corrigiendo las causas que originaron esos síntomas.

Incluimos esta explicación en el texto de este curso porque es posible que empecemos a sentir molestias o desequilibrios (pueden ser físicos, emocionales o mentales), al practicar los ejercicios y las Equilibraciones Neo-Kine. Si nos ocurre, recomendamos tratar de recordar si en un pasado más o menos remoto sufrimos esa situación o esos síntomas que ahora nos causan molestias.

Si así fue, observemos cuanto tiempo duran esos síntomas. Posiblemente su duración se reduzca a horas o a días y luego desaparecerán tan inesperadamente como aparecieron.

A continuación incluimos un texto con una experiencia que nos transmitió una alumna. El texto entre corchetes son aclaraciones nuestras.

*Como síntomas dignos de destacar, me acuerdo cuando dijiste (...), porque a los pocos días me dio una acidez [de estómago] como hacía años, sin más una mañana sentí una fuerte acidez que duró dos horas, y que no mejoró a pesar de tomar dos (...) [pastillas antiácidos]. Después recordé que en un momento determinado de mi pasado fue un síntoma que me molestó bastante tiempo.*



## Prácticas recomendadas al acabar la Primera Parte

| Círculos Cruzados                                                                                                                                                                    | Equilibraciones                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                     |              |
| <p>Podemos hacerlo 1 vez al día.</p> <p>Si queremos hacerlo cada día, sería conveniente descansar al menos 1 día a la semana. Eso es así para evitar el cansancio por la rutina.</p> | <p>Hacemos 1 ó 2 a la semana.</p> <p>(Esta recomendación es para la Equilibración Nivel I).</p> |

## Anotar las Equilibraciones hechas

Es interesante que llevemos un registro de las Equilibraciones que hemos hecho.



Con el paso del tiempo, puede ser que realicemos decenas o cientos de Equilibraciones y es posible que nos interese consultar cuando hicimos una Equilibración, por ejemplo, para comprobar si los efectos se mantienen o si hemos recaído de nuevo en vivir esa situación con estrés.

Para ello, basta con tener un cuaderno u hojas sueltas donde anotaremos la situación o Meta que se equilibra y la fecha en la que lo hacemos. Además podemos incluir comentarios acerca de los efectos que hemos sentido, como hemos vivido luego la situación, etc.

En la página siguiente se incluye un modelo de hoja para registrar los datos de cada Equilibración. Podemos imprimirla para registrar nuestras Equilibraciones.

**Hoja para anotar Equilibraciones hechas**

Hoja nº: .....

| Situación o Meta equilibrada - Comentarios | Fecha |
|--------------------------------------------|-------|
|                                            |       |

## \*\*\* SEGUNDA PARTE

### Círculos Cruzados (de pie).

Este ejercicio es una variante de los Círculos Cruzados sentado/a. Se realiza estando de pie y las articulaciones que se mueven son las caderas y los hombros. Consiste en mover un brazo y una pierna de lados opuestos: brazo izquierdo y pierna derecha o brazo derecho y pierna izquierda.

Se diferencia de Círculos Cruzados sentado/a en que la postura no se mantiene fija durante todo el ejercicio, sino que hay que colocar en diferentes posiciones la pierna y el brazo que se están moviendo. Hay tres posiciones para marcar los círculos con cada una de las extremidades que se mueven: en su lado (izquierdo o derecho), en el centro y en el lado contrario.

Al realizar el ejercicio, recomendamos buscar un punto de apoyo con el brazo que no estemos moviendo. De esta manera nos resultará mucho más cómodo. También, puede resultarnos más fácil si apoyamos las caderas en la pared, en una mesa o en el respaldo de una silla o de un sillón. Así evitaremos descargar todo el peso de nuestro cuerpo sobre el mismo pie durante unos minutos.

Antes de comenzar, imaginemos que en el suelo, justo entre nuestros pies, hay una línea que deja a un lado la mitad izquierda de su cuerpo y al otro la mitad derecha. Es importante que visualicemos esto, puesto que, en las distintas fases del ejercicio, la pierna y el brazo que se mueven realizarán el movimiento a ambos lados de esta línea.

Al hacer el ejercicio, no realizamos movimientos fuertes o bruscos. Tampoco es recomendable que elevemos mucho la pierna y el brazo.



Lo más importante es tratar de marcar bien el movimiento circular, tanto con el brazo, como con la pierna. Las articulaciones que debemos mover son la cadera y el hombro. Procuremos mover la pierna y el brazo con la misma velocidad, de forma que el movimiento esté sincronizado y “unificado”.

## Cómo Realizarlo

Nos apoyamos en la pierna derecha y el brazo izquierdo para mantener mejor el equilibrio. El movimiento lo haremos con la pierna izquierda y con el brazo derecho. El empezar en este orden no tiene ninguna importancia; de hecho podemos empezar al revés si lo preferimos.

### 1ª PARTE:

#### Primera fase:

Con el brazo derecho y los dedos apuntando al suelo, hacemos círculos realizando el movimiento en el sentido de las agujas del reloj (foto de la derecha). El movimiento se realiza con la articulación del hombro. Hacemos también círculos (no tienen que ser amplios) en el mismo sentido, con la pierna izquierda. El movimiento se realiza con la articulación de la cadera.



#### Segunda fase:

El mismo brazo y la misma pierna siguen haciendo el movimiento circular en la misma dirección, pero por delante (foto de la izquierda). En cada círculo que describe el brazo y la pierna, la mitad del movimiento lo hace en el lado derecho del cuerpo y la otra mitad lo hace en el lado izquierdo, teniendo en cuenta la posición de la línea imaginaria que comentamos anteriormente.



#### Tercera fase:

El mismo brazo y la misma pierna siguen haciendo el movimiento circular en la misma dirección. Tanto el brazo, como la pierna hacen el movimiento en el lado opuesto del cuerpo, tal y como se muestra en la foto de la derecha. Los movimientos descritos por las dos extremidades, en esta nueva posición, siguen siendo circulares.



Cuarta fase:

En esta fase se realizan los mismos movimientos que en la segunda.

Quinta fase:

En esta fase se repiten los movimientos de la primera.

## 2ª PARTE:

Realizamos de nuevo las cinco fases del ejercicio moviendo el brazo y pierna contrarios a los que usamos en la 1ª parte del ejercicio, es decir, el brazo izquierdo y la pierna derecha.



El ejercicio exige mantener el peso sobre un solo pie durante unos dos minutos y medio. Por ello, puede resultar muy forzado, principalmente para personas con tobillos delicados y/o con demasiado peso para sostenerse con una pierna durante tanto tiempo.

Para facilitar la práctica de los movimientos, recomendamos apoyar las caderas en la pared, o que apoyemos las nalgas en el respaldo de un sillón, una silla o el borde de una mesa.

De esta manera, reduciremos mucho el peso que nuestra pierna de apoyo deberá sostener y nos resultará más fácil hacer este ejercicio.

## Duración:

La duración del ejercicio completo es de aproximadamente cinco minutos. Tiempo que tomaremos como referencia, puesto que, el ejercicio puede durar más o menos y funcionar perfectamente.

Para que el ejercicio dure unos cinco minutos, cada fase debería llevarnos aproximadamente medio minuto. Ajustamos la duración de los movimientos oculares para que nos permitan realizar el ejercicio en ese tiempo.



Sugerimos que en cada fase, hagamos sólo una vuelta completa con los ojos. De ese modo no tendremos que estar atentos/as a contar el número de vueltas que debemos realizar con los ojos, con el brazo o la pierna.

## Los Auto-Sabotajes

### La parte consciente y no consciente de la mente

*El hombre es el único animal que se engaña a sí mismo.*

*Oído en la radio. Autor/a desconocido/a.*

*La casa era un altar con diez mil acólitos, grandes, pequeños, serviciales, atentos, en coro. Pero los dioses habían desaparecido y los ritos continuaban insensatos e inútiles.*

*Crónicas marcianas. Ray Bradbury.*

Cuando alguien piensa, reflexiona, recuerda, imagina, etc., tiene la idea de que todos los procesos mentales que realiza están supervisados por su conciencia; lo mismo ocurre cuando actúa, por ejemplo, al moverse, al hablar, al relacionarse con otras personas, etc.

Sin embargo, para un observador, es posible percibir que en muchas ocasiones las personas piensan que hacen una cosa y, en la realidad, hacen otra. El por qué de que esto ocurra, lo podremos comprender si aceptamos la posibilidad de que una parte de nuestra mente funciona sin que seamos conscientes de ello. Dicho de otro modo, hay procesos mentales que realizamos sin que seamos conscientes de ellos y sin que pueda influir en ellos nuestra propia voluntad.



Esa parte de la mente que no está bajo el control de nuestra conciencia la llamaremos "mente no consciente". Muchas de las acciones mentales, físicas, sociales, etc., se producen en, o se ven influidas por, la mente no consciente. Sin embargo, no percibimos conscientemente que eso ocurre.

En esa parte "oculta" de la mente se almacenan muchos pensamientos, recuerdos, actitudes, deseos, normas de conducta, etc. Muchos de ellos favorecen nuestro desarrollo natural como personas y nuestra expresión en la vida. Se podría decir que "nos ayudan a vivir mejor".

Aunque otros, dificultan, limitan, entorpecen, bloquean, etc., nuestra expresión en determinadas situaciones de nuestra vida. Aquí podría decirse que nos "dificultan la posibilidad de vivir mejor". Estos pensamientos, actitudes, etc., que interfieren en la expresión natural de nuestra vida, suelen estar ocultos y bien disimulados para que nosotros no seamos capaces de reconocer su existencia. Son los "auto-sabotajes".

Los auto-sabotajes son el resultado de aprendizajes o de actitudes desarrolladas en una etapa pasada de nuestra vida que, en la actualidad, carecen de significado y de utilidad o que, simplemente nos ocasionan problemas y dificultades. Se pueden considerar pensamientos,

actitudes, etc., que están "fuera de lugar" porque la persona vive unas circunstancias totalmente diferentes por haber cambiado su forma de actuar y sus creencias ante la vida.

*Un alumno nos comentó que, de niño y adolescente, evitaba los exámenes simulando estar enfermo. Siendo adulto, se presentaba a un examen para conseguir un puesto de trabajo en el que había un apartado muy exigente de pruebas físicas.*

*Tres días antes del examen, tuvo una fiebre que no tenía una causa aparente y que él asoció a lo que hacía de pequeño poco antes de los exámenes a los que no quería ir.*



A propósito, no asociemos la palabra sabotaje con situaciones bruscas, cambios importantes, etc. puesto que ese sabotaje se hace normalmente de forma aparentemente "justificada", "lógica" y "razonable".

## Características de los Auto-Sabotajes

*Los prejuicios nos dominan ejerciendo, a través de la vía inconsciente, un influjo directo en nuestro comportamiento.*

*Los Prejuicios. Arnd Florack y Martin Scarabis.  
Mente y Cerebro, n° 8, 2004.*

Los auto-sabotajes tienen algunas peculiaridades que conviene conocer. Aquí incluimos algunas que consideramos importantes:

- 1/ Están "situados" en la mente no consciente, y por lo tanto, la persona desconoce su existencia.
- 2/ Podemos decir que son un desequilibrio puesto que, si se activan con la Prueba de Estrés y se realiza un ejercicio de Integración Hemisférica, se reduce su efecto o desaparecen.
- 3/ Su actividad provoca estrés y limitan las experiencias que puede vivir y asimilar la persona.
- 4/ Resisten al paso de los años, es decir, no se curan "con el tiempo".
- 5/ Siempre actúan de forma "justificada", en apariencia. Por ejemplo, si estamos atentos, nos daremos cuenta de que, a veces cometen pequeños errores que les deja en evidencia.
- 6/ Podrá corregirlos si se ponen en evidencia.
- 7/ Un punto débil que tienen es que siempre hacen lo mismo.

*Un señor que asistía a este curso, estaba tumbado en su cama o en un sofá. Tenía la tarde libre, así que pensó en aprovecharla haciendo alguna actividad. Al final decidió hacer una Equilibración. Sin embargo, en ese momento, pensó "No podré hacerla, porque no tengo tiempo (estoy muy ocupado)".*



*El auto-sabotaje quedó en evidencia pues siempre trataba de sabotear cualquier intento de hacer una actividad como una Equilibración. Y, debido que "siempre hace lo mismo", no fue capaz de "reconocer" que no era el momento de actuar porque recordar que "no había tiempo" no era aplicable en esa ocasión.*

*Así, este señor pudo hacerse consciente de que ese auto-sabotaje existía en su mente no consciente.*

8/ No reconocen la diferencia entre lo que se vive de forma real y lo que es imaginario, como una afirmación verbal (que puede ser una trampa para que se pongan en evidencia).

Aunque los auto-sabotajes no se reconocen conscientemente, hay ocasiones en las cuales, por las circunstancias que sean, se hacen conscientes inesperadamente y durante poco tiempo. Es como si, de pronto, se abriera una grieta en la "muralla" que separa la parte consciente y la parte no consciente de la mente, y fuera posible reconocer algunos pensamientos que normalmente están inaccesibles a la conciencia.

Si nos ocurre esto, se sorprenderemos porque esos pensamientos no conscientes pueden ser diferentes o muy diferentes de los pensamientos conscientes que tenemos sobre cualquier tema o asunto.

Es conveniente escribirlos en un papel para que dicho pensamiento no caiga otra vez en el olvido o en el desconocimiento de su existencia. Ya se sabe que el "papel" (siempre que no se extravié), tiene una memoria prodigiosa. Esos pensamientos pueden ser equilibrados. Obtendremos más información acerca de la forma de hacerlo en el apartado de "Metas" de este manual.

*Un señor, practicante de Neo-Kine, que había tenido muchos problemas en sus relaciones de pareja y estaba separado, veía en la televisión una película en la que una mujer trataba mal a un hombre. Inesperadamente le vino a la mente el pensamiento "Ojalá que tuviera una mujer que me maltratara".*

*Inicialmente se sorprendió, puesto que esa actitud no la reconocía como suya. Tomó notas acerca de dicho pensamiento y, posteriormente, lo equilibró utilizando una Meta.*



## Los auto-sabotajes y el cambio personal

*Los prejuicios (...) Lo mejor sería erradicar esos modelos mentales. Tarea nada sencilla, pues tienen la peculiaridad de oponerse obstinadamente a cualquier cambio.*

*Los Prejuicios. Arnd Florack y Martin Scarabis.  
Mente y Cerebro, nº 8, 2004.*

Cualquier cambio que lleve hacia una mayor madurez a una persona, trae consigo la transformación de pensamientos, actitudes, etc. y, por lo tanto, la desaparición de ciertas pautas de conducta y de las ideas asociadas con ellas.

Por ello, durante ese proceso de cambio, muchos pensamientos que se pueden considerar como auto-sabotajes serían "reciclados" o "eliminados", en el sentido de que no influirán más en la forma de pensar de esa persona.

Los pensamientos se pueden imaginar como personajes de dibujos animados que, como seres, tratan de sobrevivir a toda costa. Para ellos lo importante es su supervivencia y, el que su existencia ocasione trastornos o problemas es algo que consideran secundario. Por lo tanto, tratarán de seguir existiendo a toda costa y se resistirán a cualquier cambio en su naturaleza.



Por ello, cualquier intento de modificar la situación que la persona vive para mejorarla, será saboteado por estos pensamientos (en su "lucha" por mantener su "integridad").

Un ejemplo de ello es la cantidad de impedimentos, trabas y dificultades que los/las practicantes de Neo-Kine suelen tener para hacer Círculos Cruzados (5 minutos) y/o Equilibraciones (8 a 10 minutos). Las razones para no realizarlos suelen ser el estar muy ocupados/as y no disponer de tiempo y el estar muy cansados/as. Tratamos de hacerles ver que esas resistencias no son algo lógico, puesto que suelen dedicar mucho más tiempo a otras actividades, en las que se sienten con ánimos y energías, por ejemplo, ver la televisión.

La causa de esta dificultad suele estar asociada con esas resistencias no conscientes que se producen ante cualquier cambio madurativo en la persona. Y ello ocurre con cualquier proceso que favorezca el cambio y la maduración personal.

*Una alumna que asistía a la segunda clase de este curso, en la que se explicaba esto, comentó que había asistido ese día porque iba al curso acompañada de otras dos personas y era ella la que las llevaba en su coche, ya que se había sentido muy cansada y, si hubiera dependido de ella misma, no hubiera asistido ese día a clase.*

*A la vez, reconocía que ese cansancio no tenía una causa explicable o justificable y que seguramente estaba motivado por sus propias resistencias.*

*De hecho, en el momento en el que realizaba el comentario, reconocía que el "cansancio" había desaparecido.*

---- \* ----

*Un practicante de esta técnica, que era acupuntor, nos comentó:*

*Hace años traté a una mujer que padecía unas jaquecas muy intensas, que la dejaban en un estado tan trastornado que necesitaba normalmente dos días en cama para poder recuperarse.*

*Cuando llevábamos varias sesiones de tratamiento, vino a verme un día con una jaqueca que no había podido neutralizar con la medicación que utilizaba. Eso significaba que, seguramente durante los próximos dos días tendría las molestias y dolores de la jaqueca.*



*Después de la sesión, para gran sorpresa suya, los síntomas de la jaqueca habían desaparecido. Me alegré mucho, puesto que ello indicaba que la ayuda que le ofrecía había sido eficaz y, mentalmente, esboqué un plan para continuar asistiéndola en próximas sesiones.*

*Sin embargo, esa persona nunca más volvió a mi consulta y, aunque en aquella época no comprendí por qué abandonaba un tratamiento que le había dado resultado, ahora veo claro que sus propios auto-sabotajes eran los causantes de que ella nunca más tomara contacto conmigo una vez que descubrió que podría curarse.*



## Equilibración Nivel 2

### Los auto-sabotajes

La Equilibración Nivel 2 es una mejora de la Equilibración Nivel 1 y añade la localización y eliminación de auto-sabotajes. Para ello, se van haciendo una serie de afirmaciones que comprueban si hay algún auto-sabotaje relacionado con las afirmaciones en su mente.



Un ejemplo de afirmación es "Quiero equilibrar esta situación". En el caso de que existan pensamientos, tanto en la mente consciente como en la mente no consciente, que estén en desacuerdo con esa afirmación, habrá una respuesta en los músculos que indicará la existencia de estrés. Con ello, al hacer la Prueba de Estrés, éste quedará marcado. De esta manera, se van pronunciando todas las afirmaciones y haciendo la Prueba de Estrés; con ello se van marcando aquellos pensamientos que estén en desacuerdo con esas afirmaciones.

Las afirmaciones que se incluyen están pensadas para que siempre sean beneficiosas. Por ello, cualquier pensamiento en desacuerdo con estas afirmaciones será un pensamiento perjudicial. La lista de afirmaciones no es única, ni pretendemos que sea la mejor. Simplemente busca localizar los auto-sabotajes que pueden ser más frecuentes para poder corregirlos.

Se pueden añadir o eliminar afirmaciones de esa lista. De hecho, eso es lo que hemos ido haciendo durante años. La lista que tenemos en sus manos ha tenido muchísimos cambios, en el intento de mejorarla.

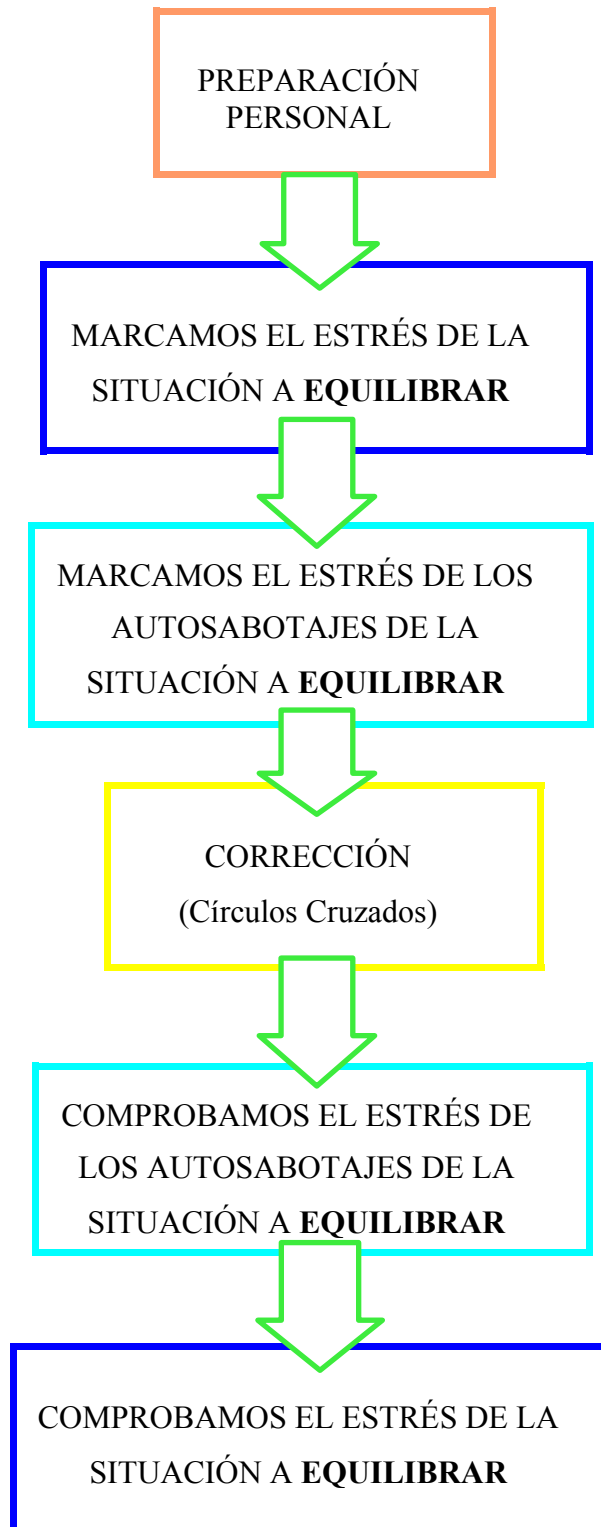
### La identidad

Cuando una persona, al enfrentarse ante una situación, actúa según las creencias, opiniones, deseos, etc., de otra/s persona/s, está manifestando un problema de identidad en esa situación. Una de las afirmaciones ("Ante esta situación soy yo mismo/a") está dirigida a "marcar" o poner en evidencia a cualquier pensamiento no consciente que "se oponga" a esa afirmación para posteriormente poder corregirlo.

### Si no reconocemos el resultado de la Prueba de Estrés

Si nos ocurre eso, debemos saber que las Equilibraciones Nivel I y Nivel II siguen siendo igual de eficaces.

Si no podemos reconocer el resultado de la Prueba de Estrés, podemos equilibrar esta meta "Reconozco la respuesta de la Prueba de Estrés con claridad" cuando veamos las Metas en la 3ª parte de este curso.

**Esquema de una Equilibración de Nivel 2.**

## Equilibración (Nivel 2)

1. **Tomamos un vaso de agua.**



2. *[Si lo creemos necesario]* Hacemos Círculos Cruzados o Marcha Cruzada.

3. *Hacemos la preparación para la Prueba de Estrés.*

4. **Revivimos la situación y hacemos la Prueba de Estrés.**



5. **Leemos cada una de las afirmaciones siguientes y hacemos la Prueba de Estrés (en cada afirmación):**

- Quiero, puedo y soy capaz de equilibrar esta situación.
- Acepto, merezco y deseo equilibrar esta situación.
- Necesito y creo posible equilibrar esta situación.
- Soy responsable de lo que esta situación me produce.
- Conozco la forma de equilibrar esta situación.
- Mis circunstancias y mi tiempo me ayudan a equilibrar esta situación.
- Equilibro esta situación libre de culpas aprendidas o creadas por mí.
- Equilibro esta situación libre de alteraciones emocionales.
- Vivo esta situación libre de influencias externas.
- Mi herencia y mi educación me ayudan a equilibrar esta situación.
- Equilibro esta situación en el "Aquí y Ahora".
- Las experiencias que he vivido me ayudan a equilibrar esta situación.
- La imagen y la percepción de mi mismo/a en esta situación es equilibrada.
- Fracasar al equilibrar esta situación también me beneficia.
- 



6. **Realizamos Círculos Cruzados.**

7. *Hacemos la preparación para la Prueba de Estrés.*

8. **Leemos las afirmaciones y hacemos la Prueba de Estrés (en cada una).**



9. **Revivimos la situación y hacemos la Prueba de Estrés.**

## Situaciones a equilibrar

Lo importante para elegir un tema o una situación a equilibrar es que dicha situación nos cause estrés. Aunque consideremos que es "imposible arreglar" o vivir naturalmente ese asunto o esa situación, por tratarse de algo que nos resulta muy conflictivo vivir o aunque pensemos que es normal vivirla de esa manera.

En general, todo aquello que nos disgusta son situaciones que pueden ser equilibradas. Los desequilibrios o conflictos que se pueden equilibrar son innumerables. Normalmente los temas seleccionados para equilibrar son situaciones que se viven con un estado alterado emocional y/o mentalmente.

Si tenemos alguna dificultad para localizar situaciones que se pueden equilibrar, aquí encontraremos una lista que posiblemente nos permita reconocer alguna situación que estamos viviendo y que podemos "equilibrar" o, quizás, nos inspire alguna idea adecuada para nuestra vida:

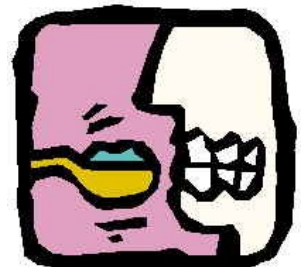
Hablar o relacionarse con alguien con quien nos cuesta hacerlo por ejemplo:

- Por su autoridad hacia nosotros
- Por sentirnos incómodos/as ante esa persona
- Por creernos en desventaja ante esa persona
- Por sentir rabia, celos, temor, disgusto, etc. hacia esa persona



Realizar una actividad que no nos gusta o no deseamos hacer. Por ejemplo:

- Fregar los platos
- Estudiar
- Madrugar
- Hablar en público
- Realizar cierta labor en el trabajo
- Esperar por alguien que se retrasa
- Aceptar un error propio
- Consumir un alimento que nos desagrada
- Conducir en un atasco de tráfico
- Hacer o recibir un tipo determinado de caricias de nuestra pareja
- Ir al médico o al dentista
- Viajar en avión



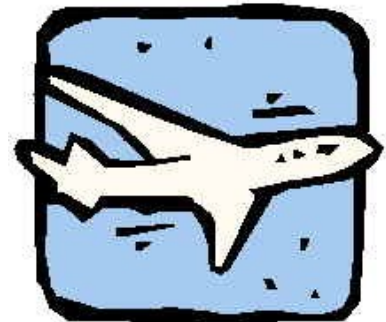
Corregir el estrés asociado con un RECUERDO DEL PASADO. Por ejemplo:

- El recuerdo de un accidente
- El recuerdo de un error en sus relaciones con otras personas
- Algún tipo de agresión sufrida de otras personas:
  - Golpes físicos (de compañeros, desconocidos, familiares, etc.)
  - Agresión verbal (insultos, descalificaciones, etc.)
  - Agresión sexual
- Alguna situación traumática o dolorosa por alguna razón
- El recuerdo del dolor por una persona querida que falleció



Eliminar el estrés de una SITUACIÓN FUTURA que aún no ha sido vivida:

- Un examen
- Realizar una actividad pública siendo el centro de atención
- Una prueba de:
  - El carné de conducir
  - Una entrevista de trabajo
  - Una competición deportiva
- Una entrevista importante con:
  - Alguien que tomará una decisión muy importante para nosotros
  - Alguien a quien le haremos una declaración de amor, una petición, etc.
  - Hacer un viaje en avión.



## Reconocer las situaciones que se pueden equilibrar

Lo anterior es una simple relación de algunas situaciones que pueden aparecer en nuestra vida en las que se puede corregir la respuesta del estrés. Sin embargo, cualquier otra que no esté incluida en esta lista también puede ser equilibrada.

Algunas formas sencillas para saber lo que puede ser “mejorado” en nuestra vida consisten en saber reconocer en nosotros mismos/as si:

- Cuando vivimos esa situación nos sentimos alterados/as de alguna manera.
- Cuando vivimos esa situación nos sentimos a disgusto.
- Procuramos evitar la situación.
- Pensamos en esa situación con mucha frecuencia.
- También si nos imaginamos a nosotros mismos/as actuando en esa situación de forma diferente a como normalmente lo hacemos en la vida real.

Recordemos que basta con poder imaginar y/o revivir esa situación o el recuerdo que tenga de ella, y así podremos corregir la respuesta de estrés que tengamos asociada a esa experiencia.

Incluso podemos equilibrar situaciones en las cuales sufrimos un malestar o un dolor físico. Esto es aplicable a circunstancias tan diversas como pueden ser problemas digestivos, tensión muscular en alguna parte del cuerpo, dolores de cabeza, debilidad muscular de alguna parte de su cuerpo, etc.

Lo anterior no nos asegura que la Equilibración que hagamos corregirá nuestra, por ejemplo, acidez de estómago de forma "milagrosa". Sin embargo, sí que podemos hacer desaparecer el estrés que está relacionado con esa acidez, ese dolor de cabeza o con cualquier otra molestia.



Lo cual repercutirá favorablemente en el restablecimiento físico de esa parte de nuestro cuerpo, aunque sea de forma indirecta. Recordemos que el estado de ánimo, la actitud e, incluso, las creencias de las personas pueden determinar muchas cosas en el restablecimiento de una enfermedad.

Puede ser que parezca extraño que lo mencionado en los párrafos anteriores sea real o eficaz. Sin embargo y, como siempre, sugerimos que lo hagamos dos o tres veces con situaciones diferentes para que podamos comprobar por propia experiencia si realmente nos es útil o no.

## Efectos posibles al hacer Equilibraciones

Al hacer una Equilibración, se produce un cambio interior en la forma de pensar de una persona. Ese cambio afecta directa o indirectamente a la mente, las emociones y el cuerpo. Además, trae consigo la necesidad de hacer un ajuste interno para adaptar la mente, las emociones y el cuerpo a la nueva situación.

Dicho ajuste puede ser algo que pasa desapercibido o puede notarse en mayor o menor medida. La intensidad con que se siente esta adaptación no se puede anticipar. Aunque los síntomas de este ajuste sean más o menos intensos, por lo general son poco duraderos en el tiempo.

Hay algo que consideramos importante destacar: cuando los síntomas pasan, la persona se siente mejor que antes de hacer la Equilibración. De hecho, cuando algún/a alumno/a o paciente se queja de dichos síntomas, tratamos de hacerle ver que, lo que ha sentido es el proceso de "expulsar" algo que llevaba en su interior, aunque no fuera consciente de ello.

Por ejemplo, una persona que, después de hacer una Equilibración, siente una intensa tristeza. En ese caso, la persona "tenía" dentro de sí ese estado emocional, aunque no fuera consciente de ello y, después de hacer la Equilibración, los síntomas son el indicio de que lo ha eliminado total o parcialmente. Además, si se le pregunta a la persona si recuerda haber vivido tiempo atrás un estado similar (aunque normalmente menos intensamente), la respuesta suele ser afirmativa.

Generalmente, cuando las personas establecen esa relación y comprenden la causa del proceso que están viviendo, se dan cuenta de que es algo natural y que tiene un efecto beneficioso.

A continuación incluimos algunos efectos que hemos podido sentir y/o que hemos escuchado de alumnos y pacientes cuando han utilizado Neo-Kine. Recordemos que lo normal es sentir únicamente una mayor necesidad de descanso y que es poco frecuente que aparezcan estos síntomas. No recordamos haber visto a nadie que tenga muchos de estos síntomas a la vez:

- A nivel físico: Dolores, molestias, malestar,...
- A nivel emocional: Estados emocionales alterados más o menos intensos (rabia, angustia, miedo, etc.).

*Una mujer que asistió a este curso, después la primera clase y durante dos o tres días, sintió una profunda tristeza. Cuando nos lo comentó y le preguntamos si en un pasado más o menos reciente había sentido un estado similar, nos dijo que podía tener relación con la muerte de su padre, ocurrida un tiempo atrás, y en la que no se permitió expresar la intensa tristeza que sentía.*



*Un señor nos dijo que, después de la primera clase de este curso, estando acostado en la cama, había sentido una rabia y una ira que él nunca hubiera pensado que podía estar llevando "dentro de sí".*



- A nivel mental: Dificultad para razonar, poca lucidez, despistes,...

*Una alumna de este curso nos decía que, después de realizarlo y en la época en que lo practicaba, estaba constantemente despistada. Por ejemplo, siempre perdía las llaves que utilizaba.*



- También es normal que la persona recuerda lo que sueña con más frecuencia. A veces, esos sueños permiten comprender situaciones.

*Un paciente que tenía muchos problemas para dormir a causa de su alergia, nos comentó que, después de recibir una Equilibración, había tenido un sueño que le había resultado muy interesante para comprender aspectos de su vida. En el sueño, él abría la puerta de su casa y la puerta del ascensor y le decía a su padre que se marchara de su casa. Sus padres se habían separado durante su infancia o adolescencia y él había vivido con bastante intensidad ese proceso.*

*Una paciente comentaba que, después de hacer una equilibración, había empezado a recordar todos los sueños que tenía. Anteriormente nunca recordaba lo que soñaba.*

- Una mayor necesidad de dormir y descansar suele ser muy frecuente.
- Suelen aparecer además recuerdos olvidados de situaciones vividas en un pasado más o menos remoto.
- Comprender y explicar lo que se vive en situaciones que anteriormente eran interpretadas de otra manera.



*Un señor que recibía el curso Neo-Kine I, nos explicaba que para él era frecuente el enfadarse con sus parejas.*

*Sin embargo, tras hacer una Equilibración de esa situación, comprendió que lo que realmente sentía eran celos, que "disfrazaba" inconscientemente de mal humor.*

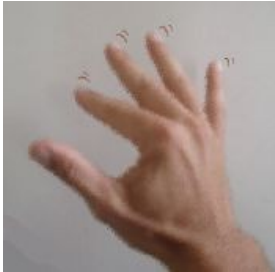
- Bostezar con más frecuencia de lo acostumbrado.

## Prácticas recomendadas al acabar la Segunda Parte

| Círculos Cruzados                                                                                                                                                                                                                                           | Equilibraciones                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                            |           |
| <p>Los hacemos de 3 a 6 veces a la semana..</p> <p>Alternamos los ejercicios, de modo que practicamos tanto sentados/as, como de pie.</p> <p>Sería conveniente descansar al menos 1 día a la semana. Eso es así para evitar el cansancio por la rutina.</p> | <p>Hacemos 1 a la semana.</p> <p>(Esta recomendación es para la Equilibración Nivel II).</p> |

## \*\*\* TERCERA PARTE

### Las Metas



Tanto al mover los dedos de su mano, como al imaginar que se mueven, se produce una actividad cerebral prácticamente igual; y eso ocurre tanto en la actividad cerebral de la que somos conscientes, como en aquella actividad cerebral de la que no somos conscientes.

En cierta manera, al imaginar el movimiento, estamos "engañando" a nuestro cerebro, que no es capaz de reconocer la diferencia entre el movimiento verdadero de los dedos y el acto de imaginar que dicho movimiento se realiza. Aprovechando esta "curiosidad" de nuestro cerebro, podemos utilizar un truco parecido que nos permita sacarle partido a esa confusión.

Así, podemos introducir una información con un poco de "trampa" en nuestro cerebro. Para ello, usamos afirmaciones que expresen lo que queremos conseguir cuando hagamos una Equilibración. Esa afirmación es la pequeña "trampa" que pretendemos hacerle a nuestro cerebro y se llama META.

Si queremos superar un examen importante podríamos usar una meta como esta: "Apruebo el examen de la asignatura tal". Si lo que pretendemos es expresarnos normalmente ante muchas personas, podríamos usar una meta como esta: "Hablo y me expreso naturalmente ante un grupo numeroso de personas".

Ahora bien, ¿Qué conseguimos al hacer esa "trampa"? Pues lo que logramos es que nuestro cerebro reaccione ante esa afirmación como si realmente estuviéramos viviendo lo que dice esa afirmación.

Aparentemente eso no tiene mayor importancia, pero esa reacción se produce tanto en las partes de nuestro cerebro cuya actividad podemos reconocer de forma consciente, como en aquellas partes del mismo de cuya actividad no somos conscientes. Es precisamente esa actividad de la parte no consciente la que se pretende desencadenar con esta pequeña "trampa".

La razón de hacerlo se explica porque aquellas resistencias no conscientes que tenemos acerca de vivir lo que dice la Meta se "ponen en marcha" o "reaccionan" ante esa afirmación (que nuestro cerebro considera una experiencia real) y, al hacerlo, desencadenan una respuesta de estrés en el organismo. Esto ocurre porque hay una contradicción entre lo que dice esa afirmación, la Meta, y lo que sostienen algunas ideas, pensamientos, creencias, etc. que tenemos en nuestra mente no consciente.

Las Metas nos ayudarán a hacer más precisas las equilibraciones.



## Equilibración de una Meta

*Puesto que el mundo externo y el interno se reflejan el uno en el otro, el proceso de la claridad puede proceder de cualquiera de ellos.*

*Feng-Shui. William Spear.*

Equilibrando una Meta podremos equilibrar algo que deseamos realizar, vivir, sentir, percibir, etc., aunque ahora mismo no logremos hacerlo.

Algunos ejemplos de ello pueden ser: hablar y escribir un idioma, realizar tranquilamente un examen, expresar nuestra opinión a nuestro superior laboral, mostrar desacuerdo al opinar sobre un tema con alguien muy querido, practicar un deporte, realizar una tarea o un trabajo que siempre deja para más tarde, etc.

Para hacerlo, basta con que escribamos una frase que refleje aquello que deseamos lograr; es decir, una Meta.

Esa Meta debe tener algunas condiciones cuando la escribamos:

- Escribiremos en tiempo presente lo que indica la Meta, como si ahora mismo la estuviéramos viviendo, realizando, pensando, sintiendo, etc., . Por ejemplo, si queremos hablar en público: "Hablo en público tranquila y naturalmente". Si lo que queremos es practicar baloncesto, la Meta podría ser: "Juego al baloncesto cada semana".
- Debemos escribir sin condiciones. Es decir, evitaremos expresiones como "me gustaría...", "quisiera...", "desearía...". La Meta debe reflejar que, lo que deseamos lograr, ya está realizado.
- Debemos evitar el uso de negaciones en la frase.



Si lo que queremos es no estar obesos/as, entonces la Meta debe indicar que tenemos un peso equilibrado, en lugar de negar la obesidad; por ejemplo: "Tengo un peso adecuado a mi constitución".

Si lo que deseamos es no estar nerviosos/as en una entrevista de trabajo, la Meta debe mencionar que estamos tranquilos/as; por ejemplo: "Participo en la entrevista con seguridad, confianza y me expreso con claridad".

Si lo que buscamos es dejar de fumar, quizás puedan servirnos estas Metas: "He acabado con el hábito de fumar", "He superado el hábito de fumar", "Estoy liberado/a del hábito de fumar", "He dejado de fumar", etc.; aunque varias no están en presente.

- La Meta debe afectarnos únicamente a nosotros y no debemos buscar un cambio en otras personas.



Por ejemplo, en lugar de decir "Mi superior deja de hacer comentarios críticos acerca de mis trabajos" (lo cual exige un cambio en otra persona), una Meta bien planteada diría "Acepto los comentarios de mi superior acerca de mis trabajos con naturalidad". De esta forma, sólo nosotros tenemos que realizar un "cambio" y no otra persona "ajena".

Sin embargo, a veces ocurren cosas inexplicables; es como si, al cambiar la persona internamente, también se produce un cambio de adaptación en el exterior. Como nos escribió una alumna:

*La primera equilibración que hice fue con relación a una compañera de trabajo, con la cual me estresaba siempre, y aunque quería pasar de ella en muchos momentos no lo conseguía. La equilibración fue del Nivel 1, la hice el primer día del curso de Neo-kine y cual fue mi sorpresa cuando el lunes llegue a mi trabajo y esta compañera, que hasta hacía poco torcía la cabeza cuando pasaba, viene a mi despacho y se puso a hablar como si fuéramos viejas amigas, mi actitud era con la cara sonriente y escuchando lo que contaba, pero pensando no lo puedo creer, yo no he hecho nada para que la situación cambie....O sea no la busqué, ni me hice la simpática, solo me quedé en mi sitio y ella fue la que cambió su actitud. A partir de entonces no te voy a contar que somos inseparables, pero sí que ya no me estresa su actitud.*

- Algunas Metas deben incluir la frecuencia con que se realizan. Es decir, cada cuanto tiempo se realizan.



Por ejemplo, si nos proponemos salir al campo con regularidad, entonces debemos mencionarlo en la Meta. Decir únicamente "Salgo al campo" puede no ser adecuado; puesto que hacerlo una sola vez en 6 meses SÍ cumple con la Meta; aunque NO satisface los deseos de tenemos. Sin embargo "Salgo al campo 1 ó 2 veces al mes") SÍ cumple con la Meta y con nuestros deseos.

## Equilibración con Meta (Nivel 2)

1. **Tomamos un vaso de agua.**



2. *[Si lo creemos necesario]* Hacemos Círculos Cruzados o Marcha Cruzada.
3. *Hacemos la preparación para la Prueba de Estrés.*

4. **Pronunciamos la Meta y hacemos la Prueba de Estrés.**



5. **Leemos cada una de las afirmaciones siguientes y hacemos la Prueba de Estrés (en cada afirmación):**

- Quiero, puedo y soy capaz de vivir esta Meta.
- Acepto, merezco y deseo vivir esta Meta.
- Necesito y creo posible vivir esta Meta.
- Soy responsable de lo que esta Meta me produce.
- Conozco la forma de vivir esta Meta.
- Mis circunstancias y mi tiempo me ayudan a vivir esta Meta.
- Vivo esta Meta libre de culpas aprendidas o creadas por mí.
- Vivo esta Meta libre de alteraciones emocionales.
- Vivo esta Meta libre de influencias externas.
- Mi herencia y mi educación me ayudan a vivir esta Meta.
- Vivo esta Meta en el "Aquí y Ahora".
- Las experiencias que he vivido me ayudan a vivir esta Meta.
- La imagen y la percepción de mi mismo/a con esta Meta es equilibrada.
- Fracasar al vivir esta Meta también me beneficia.



6. **Realizamos Círculos Cruzados.**

7. *Hacemos la preparación para la Prueba de Estrés.*

8. **Leemos las afirmaciones y hacemos la Prueba de Estrés (en cada una).**

9. **Pronunciamos la Meta** y hacemos la Prueba de Estrés.



## Metas Sugeridas

En este capítulo se incluyen una relación de Metas que podrían ayudarnos a localizar "zonas" con estrés en nuestra vida. Creemos que estas metas son válidas para cualquier persona. Aunque, como no todos creemos en lo mismo, puede ser que consideremos que algunas de ellas son inadecuadas. Si es así, no las utilizamos.

La forma de usar estas metas es sencilla. Seleccionamos aquellas que consideremos más adecuadas. Pronunciamos una afirmación de las que hemos seleccionado y hacemos la Prueba de Estrés. Si percibimos estrés en la respuesta, eso indica que deberíamos hacer una Equilibración utilizando esa afirmación como Meta a equilibrar. Si no notamos estrés en la respuesta, repetimos el proceso con la siguiente afirmación.

Lista de Metas a equilibrar:

Me amo a mí mismo/a.  
 Me acepto a mí mismo/a.  
 Confío en mí mismo/a.  
 Me siento seguro/a de mí mismo/a.  
 Estoy en paz conmigo mismo/a.  
 Soy feliz.  
 Amo la vida.

Confío en la vida.  
 Estoy sano/a.  
 Ante la vida, soy yo mismo/a.  
 Merezco ser feliz.  
 Resuelvo mis problemas.  
 Acepto lo que vivo.  
 Comprendo lo que vivo.

Amo lo que vivo.  
 Siento la alegría de vivir.  
 Amo a mi padre.  
 He integrado equilibradamente en mi vida lo que recibí de mi padre.  
 Amo a mi madre.  
 He integrado equilibradamente en mi vida lo que recibí de mi madre.  
 Acepto a quienes me rodean.

Comprendo a quienes me rodean.  
 Amo a quienes me rodean.  
 Amo a las mujeres.  
 Amo a los hombres.  
 Transformo las creencias que limitan mi vida.  
 Vivo mis sentimientos de forma natural.  
 Pienso y me comunico de forma natural.





Percibo mis sensaciones de forma natural.  
Estoy libre de culpas transmitidas por otras personas.

Estoy libre de culpas creadas por mí mismo/a.  
Estoy libre de remordimientos.  
Estoy libre de preocupaciones.  
Tengo el tiempo que necesito.  
Soy humilde.

Soy paciente.  
Soy pacífico/a.  
Soy honesto/a.  
Estoy libre de rencor.  
Estoy libre de resentimiento.  
Estoy libre de envidia.  
Estoy libre de celos.

Estoy libre de codicia.  
Estoy libre de arrogancia.  
Estoy libre de orgullo.  
Estoy libre de orgullo herido.  
Estoy libre de soberbia.  
Estoy libre de miedos.  
Estoy libre de incertidumbre.



## El Sistema de Creencias

*El adulto es barro cocido, el niño es arcilla dúctil, es moldeable.*

*Aquí, Amerrikua II. Domingo Días Porta.*

*Ninguna imagen ni ningún sonido llegan puros a nuestra cabeza. Cualquier señal captada por los sentidos es evaluada al instante por el cerebro, incluso cuando es la primera vez que la recibimos y carece de significado. (...) el cerebro califica emocionalmente la percepción en cuanto la realiza, antes de que la persona sea consciente de la información.*

*El cerebro decide nuestros gustos  
Tu Salud. Octubre 1995.*

El Sistema de Creencias es el conjunto de todas las creencias que tenemos, y que le influyen de forma determinante en nuestra forma de ver y vivir la vida. Por ejemplo, si tenemos afinidad en nuestros ideales políticos con el gobierno de nuestro país, tendremos tendencia a ver como "buenas" las decisiones que ese gobierno tome. Sin embargo, si nuestras opiniones políticas son diferentes a las de nuestro gobierno, seguramente tendremos una actitud más crítica hacia esas decisiones.

La educación familiar y escolar ayuda a afianzar las creencias que cada cultura o sociedad transmite, aunque cada individuo interpreta esa educación de forma diferente.



Además, hay muchas diferencias en las creencias que cada persona tiene, puesto que entran en juego otros factores, como la personalidad de cada individuo, las experiencias que cada individuo tiene a lo largo de su vida y la forma en que percibe esas experiencias.

Cuanta más edad tenga una persona, normalmente tendrá una mayor resistencia a cualquier cambio en sus creencias.

Cada cultura mantiene sus patrones de creencias. Aunque estos patrones de creencias pueden no ser compartidos por otras culturas o sociedades. Por ejemplo, en China es normal comer perro, para los musulmanes está prohibido el consumo de cerdo, mientras que para los hinduistas lo que no está permitido es el consumo de carne de vaca. Todas esas reglas o costumbres dietéticas nos resultan extrañas, puesto que nuestra sociedad no comparte esas creencias.

Las creencias que una persona mantiene pueden tanto perjudicarle como beneficiarle, pues el Sistema de Creencias, en sí mismo, no es "bueno" ni "malo". De hecho, lo normal es que muchas de sus creencias le beneficien y otras muchas le perjudiquen.

Las personas suelen unirse según la afinidad de sus creencias, tanto en lo referente a la opinión política, como a la creencia religiosa, la profesión, la práctica de deporte, las aficiones, etc.



Dentro de esos grupos que se forman hay un ambiente que propicia la comunicación e intercambio de esas creencias.

Así, los miembros de un grupo de aficionados a la escalada, se agrupan en clubes y asociaciones en los que la realización y promoción de esta actividad es el objetivo principal.

Los miembros de un grupo político ABC realizan actividades entre ellos, tratan de difundir su ideología, hablan de como mejorarla, etc.

## Peculiaridades del Sistema de Creencias

*La principal restricción del pensamiento son las defensas del ego, responsables de la mayoría de los errores prácticos del pensar.*

*6 Sombreros para Pensar. Edward de Bono.*

*Todos tenemos por correctas y libres de prejuicios nuestras propias opiniones.*

*Arnd Florack y Martin Scarabis. Los Prejuicios.  
Mente y Cerebro, n° 8, 2004.*

Es importante para este curso es la influencia que el Sistema de Creencias ejerce en cada persona. Como ya mencionamos, una persona normalmente tiene creencias que le perjudican y creencias que le benefician. Las que le benefician conviene mantenerlas y las que le perjudican deberían modificarse para que dejen de causarle problemas.

Sin embargo, aquí aparecen más "peculiaridades" muy importantes del Sistema de Creencias:

- El Sistema de Creencias siempre parece correcto y adecuado a la persona que lo tiene y, por ello, la persona muy difícilmente reconocerá que sus creencias tienen aspectos que le perjudican.
- El Sistema de Creencias se "defiende" a sí mismo.

Es decir, una persona normalmente tratará de mantener su Sistema de Creencias sin modificaciones. Lo que es lo mismo, cada persona considera que sus creencias son las más adecuadas y convenientes y que no necesitan ningún cambio, modificación o ajuste. Esto será así, incluso si objetivamente hay evidencias que indican que las creencias de esa persona no son adecuadas en algún aspecto, como por ejemplo, la falta de salud por mantener hábitos inadecuados de vida (vida sedentaria, dieta desequilibrada, etc.).

Por ello, aunque una persona tenga una creencia que objetivamente le perjudica, esa persona creerá que no es así y tratará de mantener esa creencia; posiblemente justificándola de alguna forma.

*Hace años un anciano, que solía visitar nuestra casa y a quien le habían prohibido consumir bebidas alcohólicas, nos explicaba que le habían prohibido tomar alcohol, pero que le habían permitido tomar güisqui. Todo ello nos lo contaba mientras se preparaba un güisqui que bebía a continuación.*



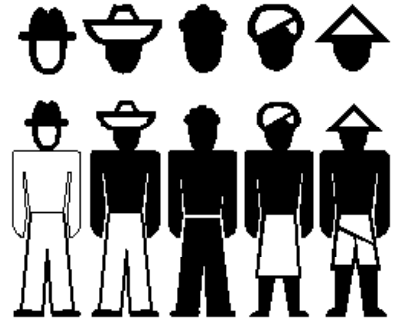
Esa explicación que nos daba era claramente una justificación (para nosotros y para él mismo) que no se ajustaba a la realidad. En otras palabras, era una creencia que le

perjudicaba, aunque él trataba de mantenerla.

- La defensa que hace de sí mismo el Sistema de Creencias suele ser obstinada, muchas veces terca y raramente atiende a razones.

Por ello, es raro que, personas con diferentes creencias políticas y/o religiosas intercambien sus opiniones y creencias acerca de estos temas de forma natural.

Lo más común es que, más que dialogar, discutan intentando dejar claro, cada una de las partes, que cree en lo que "verdaderamente" es "mejor" y "correcto"



## El Sistema de Creencias como límite

*Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio.*

*Albert Einstein.*

*El cerebro está diseñado como una "máquina de reconocimiento". Está diseñado para establecer pautas, usarlas y condenar todo lo que no "encaje" en estas pautas.*

*6 Sombreros para Pensar. Edward de Bono.*

En la práctica, el Sistema de Creencias forma una especie de límite (como una barrera o un muro) que impide que una persona tenga interés, deseo o curiosidad por vivir cualquiera de las experiencias que están situadas al otro lado de ese límite.

A su vez, ese límite deja dentro de él a experiencias que, por estar dentro de ese límite, le parecen "normales" a esa persona y, por tanto, vivirá esas experiencias de forma natural, sin alterarse.

En otras palabras, ese límite marca la diferencia entre lo que es "normal", "adecuado" y "aceptable" para esa persona. Lo que está dentro de ese límite cumple con esas condiciones y lo que está fuera de ese límite no cumple con esas condiciones.

Ese límite está "construido" con creencias y, por lo tanto, por pensamientos únicamente. Cuando las creencias de la persona cambian, entonces el límite modificará su "trazado" y se adaptará a la nueva forma de pensar de esa persona, incluyendo dentro de ese límite a experiencias que antes estaban fuera.

Puede parecer que esa barrera es fácil modificarla ya que está hecha de pensamientos. Pero ocurre lo contrario, pues el Sistema de Creencias trata de mantenerse tal cual está, sin ser modificado.

Los cambios en él no son sencillos, puesto que la propia persona se resiste a que ello ocurra, incluso cuando esa resistencia al cambio le perjudica. En muchas ocasiones se resiste a cambiar cuando hay evidencias de que sus creencias no se ajustan a la realidad que le rodea.



*trabajo.*

*F. es un señor que recibió el curso Neo-Kine I y tenía un punto de vista bastante crítico acerca de esta técnica. Un día nos comentó una experiencia que había tenido.*

*Él trabajaba como cajero para una empresa en la que tenía unos 15 compañeros que realizaban el mismo*

*Su trabajo exigía una atención muy alta, puesto que manejaban cantidades importantes de dinero y, si cometía un error y le faltaba dinero, era él quien debía pagar de su propio bolsillo el importe del error.*

*El momento de mayor ansiedad para todos los cajeros era el de hacer el cierre al final de la jornada puesto que era la ocasión en que los posibles errores se descubrirían.*

*F. hizo una Equilibración para corregir el estrés que sentía al hacer el cierre cada día. A partir de ese momento notó que ya no se ponía nervioso cuando realizaba esta actividad al final de la jornada. Sin embargo, se percataba de que sus compañeros seguían estando bastante ansiosos en ese momento.*

*Lo más curioso de esta experiencia que nos comentaba F. era que, a pesar de lo que me había comentado, él no se creía que la técnica funcionara verdaderamente. Suponemos que su Sistema de Creencias no se lo permitía.*

Otra forma de imaginar al Sistema de Creencias es viéndolo como unas gafas que tienen un color determinado. Según sea ese color filtrará, para la persona que utiliza las gafas, las imágenes de aquello que ve. Así, si el color de las gafas es verde, permitirá ver muy bien el color verde, pero oscurecerá y apagará el brillo de todo aquello que tenga color rojo. Si los cristales fueran rojos, ocurriría al revés. Y, como dice el dicho popular: "Nada es verdad ni es mentira, todo depende del color del cristal con que se mire".



De igual manera el Sistema de Creencias "filtra" la información de la realidad que vive la persona. En otras palabras, hace una clasificación emocional de todo aquello que la persona percibe del mundo, aunque la persona no sea consciente de ello.

Cualquier persona será muy permisiva con todo aquello que haga el partido político con el que tiene mayor afinidad y, por el contrario, será muy crítica con todo lo que haga el partido político rival. Esto mismo lo hemos observado en otro campo de la vida; el de la salud. Hemos tenido contacto con algunas de las técnicas que se engloban como "terapias alternativas". Dentro de ellas se incluyen la acupuntura, la kinesiología, las esencias florales, la reflexoterapia podal y un largo etcétera.

Hemos conocido personas que sufrían enfermedades que podían tener una relativamente fácil curación o, al menos, tendrían una clara mejoría con ciertas terapias; pero que no se beneficiaban de ese tratamiento porque esas personas "no creían" en esas terapias alternativas y, por lo tanto, las rechazaban, no estando dispuestos/as a recibir un tratamiento con ellas.



De esta manera, su Sistema de Creencias impedía a esas personas el mejorar su salud, puesto que consideraban que necesariamente recuperarían la salud por el "camino" que ellos/as consideraban adecuado, aunque no siempre les llevaba a buen término.

Este es uno de los aspectos "negativos" del Sistema de Creencias; puesto que, en su afán por mantener sin cambios sus creencias, la persona rechaza una posibilidad de recuperar la salud perdida.



## El Sistema de Creencias y la madurez personal

*Protege la vida...*

*El Quinto Elemento.  
Luc Besson y Robert Mark Kamen.*



Imaginemos que el Sistema de Creencias es una muralla que rodea un terreno. El terreno interior a la muralla representa las experiencias que la persona vive normalmente. Al decir normalmente, nos referimos a que la persona vive esas experiencias sin alteraciones de ningún tipo, es decir, sin estrés. Es algo que la persona hace sin darle importancia, pues es algo "natural" para esa persona.

En la zona exterior de la muralla están todas aquellas experiencias que la persona vive con algún grado de estrés y alteración. Mientras más cercanas a la muralla estén, menos estrés le producirán. Cuanto más alejadas estén, más estrés le producirán.

Aunque, la muralla es el Sistema de Creencias, está formada únicamente por pensamientos que marcan la actitud de la persona hacia el mundo que le rodea, de forma que esos pensamientos determinan sus preferencias políticas, religiosas, de amistad, aficiones, etc.

Por ello, si esos pensamientos cambian, la muralla que forma el Sistema de Creencias se modificará, permitiendo contener más o menos terreno dentro de ella.

¿Qué importancia tiene la cantidad de terreno que hay en el interior de la muralla?

Antes explicamos que el terreno en el interior de la muralla simbolizaba las experiencias que la persona era capaz de vivir sin estrés. En otras palabras, son las experiencias que la persona ha logrado asimilar naturalmente y que, por tanto, puede vivir libre de alteraciones físicas, emocionales y/o mentales.

Creemos que, desde el punto de vista del desarrollo personal, la madurez de una persona se debe medir según el número de experiencias que es capaz de vivir libres de estrés. Cuanto más madura sea una persona, más experiencias será capaz de vivir sin estrés. Por ello, una persona que busque madurar, tratará de ampliar el número de experiencias que es capaz de vivir sin estrés y, por lo tanto, intentará eliminar muchas situaciones que le ocasionan trastornos de algún tipo.

Debemos aclarar que cuando hablamos de experiencias, nos referimos a experiencias que enriquecen y ayudan a madurar a esa persona, y no nos referimos a aquellas experiencias que pongan en peligro su integridad (actividades que pongan en riesgo su vida o su salud, por ejemplo).

A medida que se va eliminando el estrés de diversas situaciones, el Sistema de Creencias se va

acomodando a la nueva situación y va incluyendo dentro de él (la muralla) a todas aquellas experiencias (los terrenos) que ahora la persona vive sin estrés. De esta manera, la madurez de la persona aumenta poco a poco.

Cuando el Sistema de Creencias es muy rígido y acepta pocos cambios, en la práctica es como si la persona estuviera encerrada en una prisión y tuviera pocas posibilidades de tener movimientos, viviendo con poca libertad. En ese caso, son las propias creencias de la persona las que le limitan su libre expresión y manifestación. De esa forma viven muchas personas. Por ejemplo, aquellos/as que han llevado sus creencias hacia tendencias extremas, como los fanáticos religiosos y/o políticos de cualquier orientación.



Una medida de la madurez de una persona viene dada por su flexibilidad ante los acontecimientos de la vida. Sin embargo, la falta de madurez personal se refleja muchas veces en la rigidez y el seguimiento estricto de unas determinadas reglas o pautas de conducta.

Al aplicar las normas de llegar a casa por la tarde o por la noche a niños y adolescentes, es posible relacionar una mayor flexibilidad con una mayor madurez y comprensión. Cuando el/la niño/a empieza a quedarse solo/a en la calle jugando con sus amigos/as se le aclara que debe regresar a casa antes de que anochezca y que debe jugar únicamente en determinada calle, junto a su casa. Sin embargo, cuando crece y se hace un/a adolescente, la zona en la que puede estar con sus amistades se amplía a un grupo de calles cercanos a su casa y, en lugar de regresar al anochecer, puede hacerlo más tarde, aunque a una hora determinada. Algún tiempo más tarde, cuando tenga mayor autonomía, el/la adolescente puede ir a otras zonas de la ciudad o población mucho más alejadas, siempre que notifique a sus padres donde lo hace y aclarando la hora aproximada en que regresará. Unos años más tarde, ya no notifica a sus padres donde va y regresa a la hora que considera conveniente. Éste es un ejemplo de que las reglas de la vida evolucionan y esa evolución está en relación con la madurez de la persona.

Aunque el Sistema de Creencias de cada persona es diferente, creemos que el mayor valor al que puede aspirar el Sistema de Creencias es el de mantener la vida, puesto que, proteger la vida está por encima de cualquier tipo de creencias.

Como caso extremo, de flexibilidad o rigidez en las creencias, hay ocasiones en las que algunas personas son capaces de aceptar la muerte antes que modificar su Sistema de Creencias. En la tragedia de un accidente aéreo en la cordillera de Los Andes sucedida hace varias décadas en la cual un grupo de pasajeros supervivientes comieron restos de personas que fallecieron en el accidente para poder sobrevivir, hubo al menos una persona que voluntariamente rechazó hacerlo y murió de hambre.

Otro caso de flexibilidad en el Sistema de Creencias ante las circunstancias de la vida, que nos llamó la atención hace bastantes años, lo conocí leyendo una anécdota de un Gurú espiritual. Él difundía la práctica de una dieta vegetariana y el no consumir alcohol como costumbres de vida. Sin embargo, fue preguntado (por un/a periodista) acerca de lo que él haría si se viese en el dilema de tener que consumir carne y beber alcohol o perder la vida. Su respuesta fue que, en esa situación, comería carne y tomaría bebidas alcohólicas.

Todos los ejemplos anteriormente expuestos hacen reflexionar acerca de la validez de ciertas normas y de cuando hay que respetarlas y cuando puede ser importante no respetarlas.

A propósito, ¿Sabemos lo que hay que hacer cuando se está en el desierto sin agua o con poco agua y la vida está en peligro? Lo normal, para economizar el agua y aumentar las posibilidades de supervivencia, es beber lo que se orina. Supongamos que se nos vemos en esa situación, ¿Lo haríamos?, ¿Qué sería más importante para nosotros, tener mayores posibilidades de sobrevivir bebiendo los orines o seguir con nuestras creencias y costumbres acerca de lo que se debe beber o no?

Quisieramos hacer una aclaración en relación al tipo de experiencias que la persona empieza a vivir sin estrés. Si una persona quiere madurar conscientemente y se propone hacer un esfuerzo para conseguirlo, debe tener en cuenta que dichas experiencias deben ser variadas. La especialización no le lleva a la madurez.



Por ejemplo, una persona que es aficionada a hacer deporte, cultura física, etc. no aumentará su madurez por incrementar su entrenamiento y vivir sin estrés muchas experiencias relacionadas principalmente con el esfuerzo físico. Para madurar, debe también vivir sin estrés muchas experiencias de otras características; como las relaciones personales con la pareja, familia, compañeros y amigos, el estudio y el conocimiento, el cuidado de su salud y la dieta, el esfuerzo laboral, el ayudar a personas que lo necesitan, etc.

En general, la especialización en las experiencias que se viven no conduce a una mayor madurez personal. Es la variedad de experiencias asimiladas (es decir, vividas sin estrés) la que conduce a una persona a aumentar su madurez personal.

## ¿Cuándo cambia el Sistema de Creencias?

*Los guerreros saben que cuando el inventario de una persona corriente falla, o bien la persona amplía su inventario o bien se derrumba el mundo de la imagen de sí mismo. (...). El inventario es la mente.*

*La Rueda del Tiempo (citando a El Conocimiento Silencioso).  
Carlos Castañeda.*

El Sistema de Creencias cambia cuando cambian las creencias que lo componen y con ello también cambian, de forma manifiesta, las aficiones, los intereses y, a veces, las relaciones personales (amistades, etc.).

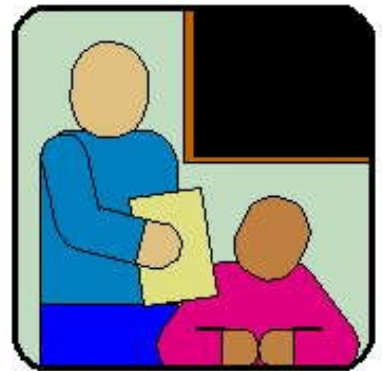
Mencionamos anteriormente que las personas tienden a unirse según su afinidad en el Sistema de Creencias. Por ello, cuando una persona tiene un cambio importante en su Sistema de Creencias, muchas veces viene acompañado de un cambio en los grupos sociales a los que pertenece, irá perdiendo interés por muchas cosas que anteriormente le resultaban muy atractivas y, al mismo tiempo, empezará a gustarle vivir cosas que anteriormente le eran indiferentes.

La siguiente es una pregunta que hacemos a veces a los alumnos de este curso durante la explicación del Sistema de Creencias: “¿Durante el tiempo en el que ha estado practicando las Equilibraciones y los Círculos Cruzados hemos hecho, vivido, pensado, sentido, etc. alguna cosa que anteriormente pensábamos que no podríamos hacer, vivir, pensar, sentir, etc?”

Si la respuesta es afirmativa, hemos tenido un cambio en nuestro Sistema de Creencias, que será de mayor o menor importancia dependiendo de nuestras circunstancias. Sin embargo, si la respuesta es negativa, puede ser que nada haya cambiado o que ha ocurrido algún cambio que no hemos reconocido conscientemente.

Estas experiencias nos las transmitieron alumnos que hicieron este curso:

*Un señor que recibió este curso y que imparte cursos en su vida profesional, ante un grupo de sus alumnos que consideraba buenos conocedores de la materia que él les explicaba, se siente cohibido en el primer día que les da clase. Tras acabar la primera clase y antes de impartir la próxima clase al día siguiente, hace una Equilibración de esa situación. En la segunda clase explica con una soltura y facilidad que le sorprenden. Además, se mezcla con los alumnos paseando entre ellos mientras realiza la explicación, lo cual difícilmente hubiera hecho unos días atrás, en condiciones "normales".*



*Una alumna que no era capaz de tirarse de cabeza a la piscina y lo asociaba a que había sufrido años atrás una broma pesada en una piscina logró, entre la primera y la tercera clase del curso, tirarse de cabeza a la piscina después de hacer una Equilibración acerca de ello.*



La modificación del Sistema de Creencias debe hacerse poco a poco. Si estas modificaciones se dieran de forma brusca, la persona lo vivirá como algo traumático o muy traumático.

Al realizar Equilibraciones se producen pequeños cambios del Sistema de Creencias. Si las realizamos regularmente, se favorece un cambio de nuestro Sistema de Creencias que nos ayudará a madurar.

## Una reflexión

### El cambio y la madurez

*Debo cambiar continuamente, a fin de seguir siendo yo mismo.*

*Teilhard de Cardin.*

Suponemos que la capacidad de vivir diversas situaciones de forma natural (es decir, sin sentir estrés) está asociada con el grado de madurez de una persona. Así, cuanto mayor sea el número de situaciones diferentes que puede vivir naturalmente una persona, mayor será su madurez.

La madurez normalmente aumenta a medida que la persona va viviendo nuevas experiencias de forma natural. En la adolescencia la persona tiene mayor madurez que en la infancia, en la juventud tiene mayor madurez que en la adolescencia, etc.

Cada vez que se logra eliminar el estrés de una situación cotidiana, de un recuerdo, etc., el nivel de madurez de la persona aumenta. Por ello, cuando se hacen Equilibraciones con Neo-Kine, se apoya el proceso de maduración personal. Sin embargo, esto no es algo exclusivo de Neo-Kine; cualquier otra técnica o práctica que produzca efectos similares también ayudará a madurar a quien la practica.

Ahora bien, aplicando Neo-Kine u otra técnica con sus efectos, ¿Se acabarán las situaciones, recuerdos, conflictos, etc. que se viven con estrés en algún momento? Creemos que eso no es posible y también creemos que todos debemos saber que así será.

A medida que se va eliminando el estrés en la vida de una persona, esa persona va aumentando su madurez, es decir, cada vez será más capaz de enfrentarse a situaciones variadas sin sentir estrés.

Pero la realidad que hemos observado es diferente. Cuando aumenta la madurez de la persona, aumenta también la dificultad de las circunstancias que vive esa persona. Esto puede parecer algo decepcionante, pero basta con fijarse un poco en el desarrollo madurativo de cualquier persona y podremos ver que ese incremento en la dificultad de las circunstancias que vive es una constante que se repite continuamente.



Por ejemplo, un niño que conoce a algunos/as adolescentes, desea tener esa autonomía, esa lucidez mental, esa forma de vivir, etc. y espera llegar a esa etapa de su vida en la que ya sea un/a adolescente.



Sin embargo, raramente será capaz de observar que, al llegar a esa etapa, también tendrá que enfrentar los problemas propios de la adolescencia, que suelen ser bastante más complejos que los que, como niño, está viviendo en ese momento.



La idea importante es que, en el proceso de maduración personal, constantemente hay que enfrentar circunstancias que se viven con estrés que están al nivel que cada persona tiene. Por lo tanto, cuanto mayor o menor sea la madurez de la persona, así será la "dificultad" de las circunstancias que esa persona vive.

Si así es, ¿Por qué no dejar a un lado cualquier propósito de maduración personal y conformarse con vivir situaciones de menor "dificultad"?

Creemos que la razón es sencilla, el estancamiento en la vida es doloroso (de una u otra forma). Siempre que queremos vivir en "armonía" y en un estado de "felicidad", notaremos que la vida nos empuja a un cambio y a una adaptación constante.

La armonía y la felicidad personal están más relacionadas con el cambio y la renovación, que con la pasividad y el estancamiento.

En cualquier momento de la vida, una persona que se propone hacer un esfuerzo por activar su proceso de maduración, puede acelerar conscientemente su desarrollo madurativo. ¿Cómo podemos hacerlo?

Para lograrlo debemos tener en cuenta una "regla" importante: las condiciones que se dan cuando una persona es feliz son muy parecidas a las que se dan cuando una persona está viviendo un proceso de maduración personal. Son tan parecidas que podría decirse que hay una estrecha relación entre vivir un proceso de maduración personal y ser feliz.

Las condiciones que sugerimos para ser feliz se comentan en el próximo apartado de este texto.

Pero antes de continuar la lectura podemos hacer una prueba.

¿Qué tal si recordamos una etapa muy feliz en nuestra vida?. Esa etapa debería ser de, al menos, unos días o quizás de unas semanas o meses.

¿Ya lo hemos hecho?. Bueno, ahora deberíamos recordar qué hacíamos en esa etapa que nos trae tan buen recuerdo... y luego seguir leyendo a ver si realmente lo que se indica en las siguientes páginas tiene relación con nuestros recuerdos.



## Los momentos más felices

*Tu decidiste no confiar en la casualidad para encontrar el trébol, y preferiste crear las circunstancias para que él viniera a ti (...) Tu decidiste ser la causa de tu Buena Suerte.*

*La Buena Suerte.  
Alex Rovira Celma, Fernando Trias de Bes.*

Es posible que hayamos acompañado a otra persona en un desplazamiento por carretera hacia un destino, y que en ese pequeño viaje, fuéramos el/la acompañante de la persona que conduce. Por ello, no prestábamos excesiva atención al trayecto que había que seguir y, por lo tanto, sólo recordábamos pequeñas partes del recorrido. Por ejemplo, un edificio con una fachada muy bonita, un árbol que destacaba por su gran tamaño, un cruce de caminos controlado por semáforo, etc.



Quizás nos haya ocurrido que, por alguna circunstancia, más adelante tuvimos que repetir ese recorrido que antes hicimos como acompañantes, pero ahora como conductores del vehículo y sin contar con la guía de otra persona que nos indicara la ruta a seguir. En esas circunstancias, lo normal es tratar de enlazar los recuerdos que nos quedaron de cuando hicimos el recorrido como acompañantes. De esa manera podremos ir haciendo ensayos hasta lograr completar el camino que nos lleva al destino que buscamos.

Un proceso parecido lo realizamos hace algún tiempo tratando de descubrir cuáles eran los "pasos" que nos hacía llegar a sentir la sensación de felicidad. En el pasado, en varias ocasiones, nos habíamos sentido felices, aunque desconocíamos cuál era la causa o las causas que producían esa sensación de felicidad.

Por ello, tratamos de hacer una pequeña "investigación", basada principalmente en la introspección y en el repaso de los acontecimientos y circunstancias que se dieron antes de que tuviéramos esa sensación de felicidad. Así, nos dimos cuenta de que habían una serie de circunstancias personales y actitudes que se repetían normalmente cuando teníamos una sensación de sentirnos felices.

Poco a poco, fuimos haciendo una lista de esas circunstancias que normalmente vivíamos antes de sentir un estado de felicidad y también en el momento que lo sentíamos. Esa lista inicialmente era más corta que la que aquí se incluye, pero a través de los diferentes cursos impartidos, se ha ido completando con las experiencias y sugerencias de los propios alumnos.

Esperamos que esta lista sea útil y que tenga relación con nuestras experiencias.

Esta es la lista de circunstancias que suelen estar presentes en los momentos de mayor felicidad:

- Se hacen muchas cosas; hay mucha actividad.
- Las actividades que se realizan son diferentes y variadas.
- Se actúa con pasión en todo lo que se hace.
- Se vive en el "Aquí y Ahora". El pasado y el futuro existen, pero se siente más importante el vivir en el presente.
- Se actúa de forma relajada.
- Las circunstancias difíciles no se evitan, sino que se afrontan y, normalmente, se solucionan. No se dejan cosas pendientes de realizar.
- La relación con otras personas se hace fácil y directa; incluso para quien normalmente tiene dificultad para ello.
- Se procura ayudar a otras personas. Se busca hacer felices a los demás.
- Las cosas más sencillas son fuente de alegría y satisfacción. Ya puede ser el beber agua o comer un pedazo de pan, como puede ser una sonrisa de una persona por la calle o contemplar una flor.
- En cierta manera, se actúa con la alegría y espontaneidad de un niño.
- La necesidad de comer disminuye. Con poco alimento se siente saciedad. Es como si casi se pudiera "vivir del aire".



Si nos proponemos realizar las condiciones que se incluyen en la lista de circunstancias que asociamos con la felicidad, facilitaremos el sentir ese estado en nuestra vida.

Además, si queremos hacerlo aún más fácil, antes de nada, haremos una Equilibración de la Meta: "Soy feliz"; así corregiremos los auto-sabotajes que nos alejan de vivir esa Meta en la realidad.

## Prácticas recomendadas al acabar la Tercera Parte

| Círculos Cruzados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Equilibraciones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Hacemos estos ejercicios con la frecuencia que nos haga sentir cómodos/as y a gusto.</p> <p>Sugerimos no hacer más de 5 ó 6 veces a la semana en circunstancias normales.</p> <p>Recomendamos, para circunstancias especiales, que cada persona trate de encontrar una frecuencia de práctica que se ajuste a sus necesidades.</p> <p>Alternamos los ejercicios, de modo que practicamos tanto sentados/as, como de pie.</p> | <p>Sugerimos hacer 1 Equilibración a la semana si se practica la Equilibración (Nivel 2) o la Equilibración de una Meta (Nivel 2).</p> <p>En el caso de que realicemos la Equilibración (Nivel 1) sugerimos practicar 1 ó 2 veces a la semana.</p> <p>Recomendamos no superar el número de Equilibraciones que se indica en los 2 párrafos anteriores.</p> |



## Despedida

Ahora que hemos acabado la lectura de este texto, queremos comentar que todo aquello que en él se explica nos será siempre útil.

Aunque pasen los años, si perseveramos en la realización de los ejercicios de círculos cruzados y en las Equilibraciones, seguiremos beneficiándonos de ellos. La eficacia de estas técnicas no tiene caducidad y nos servirá siempre que la practiquemos.

Lo que en este curso se ha explicado, está completo en sí mismo; por ello, si lo que hemos aprendido es suficiente para nosotros, podemos aprovecharlo cuando queramos, ya es nuestro.

### ¿Cómo le ha ido practicando Neo-Kine?

Si ha practicado Neo-Kine y ha tenido alguna experiencia curiosa, importante o sorprendente y la quiere compartir, puede escribirnos comentándola.

Si lo hace, debe enviarnos un mensaje en el que se explique la experiencia que ha tenido y los comentarios que considere importante incluir. Además, debe añadir sus datos personales y autorizarnos a utilizar ese texto para incluirlo en cualquier publicación que se realice con él, siempre manteniendo su anonimato.

El texto será tratado de forma similar a como se han incluido las experiencias que aparecen en este texto. Nuestro correo electrónico es [neokine@gmail.com](mailto:neokine@gmail.com).

## Curso Neo-Kine II

Si estamos interesados/as en profundizar más y en conocer nuevos métodos para potenciar el efecto equilibrador de Neo-Kine en nuestra vida, debemos saber que existe un curso más avanzado: Neo-Kine II.



Neo-Kine II utiliza las técnicas básicas explicadas en Neo-Kine I: Círculos Cruzados, Prueba de Estrés, etc. y añade nuevas técnicas, llamadas Grupos, que hacen más eficaces las Equilibraciones.

Con ello, al hacer cualquier Equilibración, se hacen correcciones (en aquello que se equilibra) del estrés heredado de los antepasados, del estrés que se transmite a los descendientes, del estrés que existe en la percepción del tiempo, del estrés asociado a movimientos de los ojos y a varios aspectos más.

Sin embargo, aunque se aumenta la eficacia de las Equilibraciones, se ha simplificado el proceso de realizarlas, de forma que el tiempo que se necesita para realizar una Equilibración del curso Neo-Kine II suele ser igual o inferior al tiempo que hace falta para hacer una Equilibración Nivel 2 de este curso.

## Glosario



### EJERCICIOS DE CÍRCULOS CRUZADOS

Son unos ejercicios que se realizan moviendo simultáneamente extremidades opuestas (brazo y pierna o mano y pie) y los ojos. Tienen el efecto de potenciar la Integración Hemisférica, la actividad "integrada" de los hemisferios cerebrales y, con ello, de reducir el estrés.

### EQUILIBRACIÓN

Una Equilibración es un proceso, que consta de varios pasos y acciones, que permite eliminar y/o reducir la Respuesta de Estrés ante una situación concreta. En este curso aprenderemos a realizar dos tipos: Equilibración Nivel 1 y Equilibración Nivel 2.

### ESTRÉS (RESPUESTA DE ESTRÉS)

La Respuesta de Estrés es un proceso que se produce ante algo. Una definición que se aplica al Estrés es: Una respuesta no específica del organismo ante un estímulo dado.

Esta Respuesta de Estrés afecta tanto al cuerpo físico, como a las emociones y a la mente. La presencia de la Respuesta de Estrés indica que la persona no vive de forma natural la experiencia que está viviendo.

### INTEGRACIÓN HEMISFÉRICA

Es la actividad simultánea de los dos hemisferios cerebrales de forma "coordinada". Cuando esta actividad simultánea está presente, se reduce o desaparece la Respuesta de Estrés.

Realizar actividades con brazos y piernas opuestos a la vez favorece este estado. Por ejemplo, al nadar, caminar, bailar, etc. Realizar actividades con el brazo y/o la pierna del mismo lado del cuerpo dificulta el lograr este estado. Por ejemplo, jugar al tenis, al ping-pong, escribir a mano, etc.

### MENTE NO CONSCIENTE

Es la parte de la mente que realiza los procesos que pasan inadvertidos para la persona. También almacena los recuerdos que no son accesibles para la persona por su voluntad.

Muchos de estos procesos mentales son "neutros" o beneficiosos para la persona, pero otros podrían considerarse perjudiciales para esa persona en algún aspecto.

Los pensamientos considerados "inadecuados" a nivel social, suelen estar en esa "zona" de la mente. Por ejemplo, las ideas racistas, violentas, radicales, etc, que normalmente no son

reconocidas por la persona como propias.

## PRUEBA DE ESTRÉS

Permite conocer, a través de la respuesta de los músculos, si se produce en usted una Respuesta de Estrés ante "algo", normalmente una situación (real o imaginada), un recuerdo, una frase, etc.

Hacerla al realizar una Equilibración, permite corregir el desequilibrio ocasionado por una Respuesta de Estrés ante aquello que se está equilibrando. Por ejemplo, ante una situación que la persona vive con rabia, miedo o angustia.

La práctica de la Prueba de Estrés permite localizar indirectamente la presencia de pensamientos ocultos en la mente no consciente.

## SISTEMA DE CREENCIAS

Es el conjunto de creencias, opiniones, gustos e intereses que una persona tiene acerca del mundo que le rodea. Define las normas de conducta y los valores por los que esa persona se regirá para organizar y vivir su vida.

Puede tener muchas e importantes diferencias según la cultura en la que vive esa persona. Puesto que cada cultura promueve sus propios valores.

## SITUACIÓN

Una situación es algo que la persona está viviendo, ha vivido o vivirá.

Por ejemplo, conversar por teléfono con otra persona, preparar comida, hablar en público, conducir en un atasco, llevar a sus hijos al colegio, etc.

Cualquier situación puede ser vivida de forma natural o con una Respuesta de Estrés.



## Apéndice 1:

### Una investigación en un Centro de Enseñanza



Durante el curso académico 1998-99, realizamos una investigación en un centro educativo para tratar de demostrar los posibles beneficios que obtendrían los alumnos al practicar los ejercicios de círculos cruzados.

Se realizó en el CEO Bethencourt y Molina, que incluía tanto el nivel de Primaria, como los niveles de la ESO. Este centro está situado en el municipio de Santa Cruz de Tenerife (Tenerife, España).

Se pretendió hacer un estudio lo más serio posible. Para ello, los datos obtenidos fueron analizados por una persona experta en estadística.

Aquí resumimos muy brevemente lo que consideramos más importante de la investigación:

- El propósito de la investigación era comprobar si la realización de los ejercicios de círculos cruzados producía un aumento en el rendimiento académico de los alumnos y un cambio positivo en su actitud y comportamiento.
- La investigación se realizó en 2 niveles académicos diferentes. 6º de Primaria (alumnos de 11 años) y 3º de la ESO (alumnos de 14 años).
- En cada nivel académico (en 6º de Primaria y en 3º de la ESO), había un aula cuyos alumnos formaban el grupo experimental (que realizaban los ejercicios) y otra aula cuyos alumnos formaban el grupo de control (que no hacían los ejercicios).

El grupo experimental de 6º de Primaria, era considerado como el más conflictivo y el que menos rendimiento académico tenía de los grupos de 6º curso. Lo mismo ocurría con el grupo experimental de 3º de la ESO.

- Se comprobaba la diferencia que tuvieron los alumnos, en los resultados académicos y en la valoración de la actitud emitida por cada profesor/a, en la 1ª y en la 2ª evaluación. Se buscaba descubrir si había una diferencia significativa entre esos resultados del grupo experimental y los del grupo de control. Ese proceso se realizaba tanto en 6º de Primaria (con 4 asignaturas), como en 3º de la ESO (con 5 asignaturas).
- Los alumnos estuvieron realizando los ejercicios durante la 2ª evaluación; es decir, desde el inicio de las clases en Enero tras las vacaciones de Navidad, hasta el comienzo de las vacaciones de Semana Santa.
- Durante ese tiempo; cada día, los alumnos de cada grupo experimental (en 6º y en 3º) hacían el ejercicio.



En total lo hicieron 29 veces en 6º de Primaria y 30 veces en 3º de la ESO.  
Se alternó el realizar Círculos Cruzados Sentados con Círculos Cruzados de Pie.

- Los resultados fueron diferentes. En 3º de la ESO no hubieron cambios significativos que indicaran que, al hacer esos ejercicios, mejoraba el rendimiento académico o se provocaba un cambio positivo de actitud en los alumnos.
- Sin embargo, al menos en lo concerniente a rendimiento académico, la investigación fue un éxito en el grupo de 6º de Primaria. No se pudo verificar si hubo o no hubo, un cambio en relación a la actitud y el comportamiento de los alumnos de 6º por circunstancias ajenas a esta investigación.

Ese éxito en 6º, en el rendimiento académico, se encontró en 2 de las 4 asignaturas (Matemáticas y Lengua) cuyos resultados académicos se analizaron estadísticamente (cada asignatura por separado, con el método t de Diferencia de Medias para Muestras Independientes). El resultado indicaba que hubo un cambio estadísticamente significativo y que el grupo experimental superaba al grupo de control en esas 2 asignaturas.



Cuando se hizo en 6º un análisis estadístico (con el Análisis Multivariado de la Varianza) que incluía los datos de las 4 asignaturas conjuntamente (Matemáticas, Lengua, Conocimiento del Medio e Inglés), los resultados indicaron un cambio que era estadísticamente significativo de forma muy clara (muy por encima de lo que hubiera sido mínimamente necesario); manifestando también que el grupo experimental superaba al grupo de control.

- Con respecto a la actitud de los alumnos de 6º, no hay datos medibles; pero ciertos comentarios nos hicieron pensar que sí que hubo un cambio de actitud, aunque no fuera posible demostrarlo.

Por ejemplo, un comentario realizado por una alumna de Magisterio que realizó prácticas en el aula del grupo experimental de 6º. Ella fue advertida por la maestra acerca de un alumno cuyo comportamiento solía ser conflictivo.

Inicialmente no comprendió por qué había sido avisada, pues la conducta de ese niño era normal (ella empezó a hacer las prácticas de Magisterio en la 2ª evaluación, cuando los alumnos ya realizaban los ejercicios). Cuando acabó la práctica de los ejercicios (es decir, cuando empezó la 3ª evaluación), pudo comprobar que el niño sí empezó a comportarse de forma conflictiva.

Ello nos hizo pensar que la práctica del ejercicio produjo un efecto "normalizador" en el niño durante el tiempo en el que realizaba el ejercicio (2ª evaluación) y que, por el contrario, su comportamiento fue conflictivo durante el tiempo restante, tanto en la 1ª como en la 3ª evaluación.

Otro ejemplo: una parte del comentario escrito que hizo la tutora del grupo experimental de 6º al acabar el curso: "(...) resultó, según mi criterio muy beneficioso pues los chicos estaban más tranquilos, relajados y su rendimiento aumentó considerablemente".



## **Fuentes de Información y Agradecimiento**

Mucha de la información recogida en este manual la conocimos a través de las escuelas de Kinesiología Toque para la Salud (Touch For Health) y Tres Conceptos en Uno (Three in One Concepts).

Muchos datos sueltos recogidos en este manual fueron recibidos de personas con las que conversamos, de quienes recibimos cursos o a las que simplemente observamos.

Hemos intentado acompañar, las citas incluidas, con el nombre de los autores de las mismas.

En las experiencias personales incluidas hemos mantenido el anonimato de las personas que nos las contaron o que nos las facilitaron por escrito.

Nuestro más profundo agradecimiento a todas esas personas por la gran ayuda que de una u otra forma nos han brindado para poder elaborar este manual y a todas aquellas personas que directa o indirectamente nos ayudaron a realizarlo.

Muchas de las imágenes empleadas en este manual pertenecen al Corel Gallery(tm) Magic 65.000. Algunas de ellas, fueron modificadas para incluirlas en este manual. El resto son ilustraciones o fotografías del autor.

Con la excepción de las imágenes provenientes de la Corel Gallery(tm) Magic 65.000 y los textos facilitados al autor por practicantes de Neo-Kine, este manual y sus imágenes están registrados por el autor de esta obra.

## **Autorización para copiar este manual.**

El autor de este manual autoriza la copia y distribución del mismo (total o parcialmente), siempre que no haya un beneficio comercial al hacerlo y que se conserven las referencias al correo electrónico, a la página web, al autor, etc.

El autor entiende y acepta que se cobren los gastos de fotocopia, impresión, encuadernación, etc. si se realizan copias de este manual para varias personas; siempre que se haga sin un beneficio comercial.

El autor autoriza a realizar el número de copias que se quiera realizar, sin limitación; siempre que se haga sin un beneficio comercial.

También autoriza a distribuir gratuitamente el archivo PDF que contiene el manual sin limitación.

## Datos del autor

Ramón Ramos F. es licenciado en Psicología.

Se formó en Kinesiología en las escuelas Toque para la Salud (Touch For Health) y Tres Conceptos en Uno (Three in One Concepts).

Después de practicar la Kinesiología durante un tiempo, desarrolló un método que aspiraba a ser sencillo, rápido de aprender y orientado a la corrección de problemas psicológicos. Y lo hizo partiendo de muchos conceptos y técnicas de los métodos que conocía. Este método fue adaptado para que fuera auto-aplicable. Eso es Neo-Kine.

---- \*\*\* ----

|                         |                                                               |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Autor de este curso:    | Ramón Ramos F.                                                |
| Correo Electrónico:     | neokine@gmail.com                                             |
| Página Web en Internet: | <a href="http://www.neo-kine.com">http://www.neo-kine.com</a> |