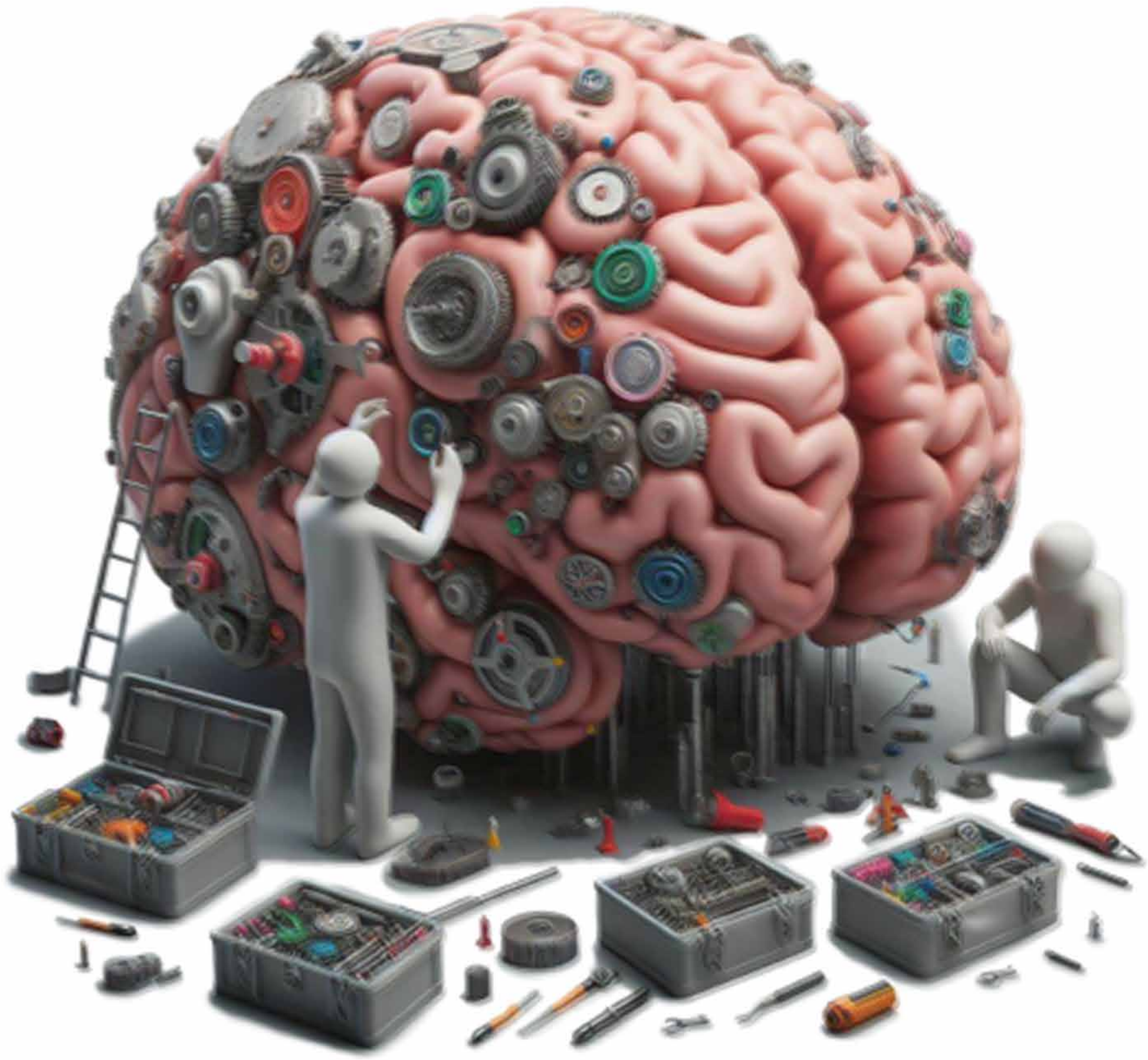
SINCRONIZANDO TUS HEMISFERIOS CEREBRALES MEJORARÁS TU VIDA

NEO - KINE



RAMÓN RAMOS FERNÁNDEZ

Sincronizando tus hemisferios cerebrales mejorarás tu vida

Neo - Kine

Versión Septiembre 2024

Ramón Ramos Fernández

Presentación 2024

Si has *ELEGIDO* este libro, ¡te *FELICITO*!.

Tienes en tus manos y ante tus ojos, una herramienta de evolución y desarrollo personal *ESPECTACULAR*.

Conecté con Ramón y con Neo-Kine, hace más de 20 años y aún siendo una herramienta del siglo pasado es una herramienta para los nuevos tiempos y sigue siendo la columna vertebral de mi progreso.

Lo que más me gustó de Neo-Kine, es que es de *AUTOAPLICACIÓN*, de fácil manejo, implica movimientos en el cuerpo y es muy eficiente. Esto hace que no necesites conocimientos previos de ningún tipo y tampoco necesitas un o una terapeuta que te acompañe y es como una aspirina, si te duele la cabeza y no la tomas, la pregunta es… ¿por qué deseas seguir sufriendo?.

El dolor físico, emocional o mental tiene que ver con la aceptación, el sufrimiento tiene que ver, con cuanto me estoy resistiendo, éste último lo puedes eliminar, Neo-Kine te ayuda, aunque has de ser *TU*, él y / o ella que *ASUMAS* la responsabilidad de tu vida y tu propia *SANACIÓN*.

Cuando detecto algún tipo de limitación en mi sistema de creencias e incluso alguna emoción que me colapsa o me encuentro estresada por una experiencia… hago los ejercicios de sincronización hemisférica y aplico el protocolo propuesto por Ramón, siempre conecto con otra mirada de la situación, mi cuerpo se relaja, hay un alivio del estrés y de la presión por salir del problema, y si dejo que todo se vaya asentando, encuentro la manera de saltar, lo que parecía insalvable.

Te invito a que te *EXPLORES* como alumno y / o alumna, desde la polaridad, que seas dócil con la enseñanza y que seas rebelde en su práctica… no me creas… *PRÁCTICA, PRÁCTICA, PRÁCTICA* y te invitaría a que, si quieres hacerte consciente de tu progreso, lleves un cuaderno donde vayas anotando, tu antes de aplicar NEO-KINE y tu después de hacerla.



Alicia Díaz Paz
Terapeuta y Trabajadora Social

GRACIAS RAMON, POR TU INQUEBRANTABLE VOLUNTAD PARA DIFUNDIR NEO-KINE

Contacto:

Presentación del texto original

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 podemos aplicar desde que leamos la primera parte del texto.



No aspiramos, 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 en las emociones.

Neo-Kine es un método de corrección del estrés emocional o mental. Es autoaplicable y, cuando se aprende a realizarlo, se puede aplicar sin necesidad de la ayuda de otras personas.

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

Es decir, puede ayudar a corregir un estado de ansiedad, de preocupación, de agresividad, etc. que se vive continuamente; y también permite corregir la ansiedad, el miedo, la angustia, etc. ante situaciones concretas (realizar 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; sus efectos también se notan de forma inmediata a nivel emocional y, en muchas ocasiones, llegan a notarse a nivel físico.

La rapidez con la que se corrige el estrés de las situaciones que vivimos de forma conflictiva suele sorprender las primeras veces que se aplica 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 lleguen a

manifestarse).

La variedad de situaciones que se viven de forma conflictiva que pueden corregirse es inmensa.

Además, pueden corregirse los estados emocionales alterados asociados a dichas situaciones, tanto si son situaciones del pasado (incluso situaciones vividas años o décadas atrás), del momento presente o del futuro, actuando de forma preventiva antes de que ocurran esas situaciones (por ejemplo, una entrevista de trabajo, un examen, etc.).



Dentro del curso Neo-Kine I se enseñan dos Equilibraciones (el Nivel 1 y el Nivel 2) y dos ejercicios que favorecen la Sincronización Hemisférica (Círculos Cruzados Sentados y Círculos Cruzados de Pie).

Con ellos, aprenderemos a reducir o eliminar el estrés mental y emocional.

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 nuestras vidas).

En muchas ocasiones, estos pensamientos ocultos a la conciencia son la causa de que ciertos problemas no se puedan a resolver; aunque nos empeñemos en solucionarlos.

Neo-Kine I se ha basado en el empleo de información y técnicas provenientes de varias terapias complementarias que se han sintetizado en un método rápido, sencillo y eficaz.

Prólogo a la edición 2024

Hace muchos años, escribimos este texto y ahora lo actualizamos, contando con algunos apartados nuevos y varias modificaciones.

Desde la época de su primera divulgación, las cosas han cambiado mucho en nuestra sociedad.

En aquella época aún se usaban las cabinas telefónicas y hoy en día hay pocas personas en nuestra sociedad que no usen teléfonos móviles.



Después del 2020, se toman por cotidianas muchas cosas que hace unos años hubiéramos considerado imposibles.

Hoy en día, hay muchos más medios y recursos de los que había hace 15 o 20 años en todos los aspectos: educación, tecnología, sanidad, comunicación, etc. y, sin embargo, los retos y los problemas cotidianos han aumentado en la misma proporción.

Por ello, hemos visto conveniente la reedición y actualización de este manual en varios aspectos. Esto es así por las importantes y, a veces, difíciles circunstancias a las que todas las personas nos enfrentamos actualmente en nuestra vida diaria.

Nuestro día a día cotidiano es más y más exigente. Hay una alta dosis de inseguridad e incertidumbre, junto a una sensación generalizada a nivel popular de que, las estructuras que habían funcionado con éxito en el pasado, ahora están atravesando una profunda crisis de valores a nivel mundial.

Esos nuevos retos hacen cada vez más necesaria la actualización de nuestras estrategias y habilidades personales para enfrentamos a ellos.

El contenido de este texto puede ser útil para ayudarnos a dar lo mejor de nosotros mismos en estos momentos difíciles y servir de apoyo al desarrollo de nuestras propias capacidades y facultades; ofreciéndonos una vía sencilla para reducir el estrés en nuestra vida cotidiana.

Lo que se explica en este texto, es tan sencillo que parece una tontería. Sin embargo, cuando lo practicamos y lo integramos en nuestra vida cotidiana, se empieza a abrir un mundo de posibilidades

que anteriormente no reconocíamos.

La práctica de esta técnica y otras similares, tuvieron en nosotros el efecto de transformar nuestra vida. Fue como quitarnos unas gafas de cristal oscuro, para poder ver con mayor claridad todo lo que nos rodeaba.

Esperamos que a ti también te sirva y te permita comprender que todas las personas podemos vivir más allá de los límites mentales que, hasta ahora, han sido las fronteras de nuestra vida.

Todo ello depende de que cada persona, de forma individual, lo realice por sí misma.

Te enviamos nuestros mejores deseos y ojalá que este texto te resulte útil en tu vida



Recomendación para la lectura de este texto

Este texto lo escribimos originalmente 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.

Este texto, revisado en 2024, es una adaptación de ese manual del curso presencial, que se diseñó para que cualquier persona pueda aprender la técnica, incluso sin recibir el curso.

Tiene tres partes diferenciadas y cada una de ellas incluye la información que se ofrece en las 3 clases en las que normalmente se imparte este curso.



Las clases del curso se imparten con un intervalo de 7 días entre cada una de ellas. Para que los alumnos puedan aplicar de forma práctica, en sus vidas, aquello que se explicó en la clase anterior.

De esta manera, al asistir a la segunda o tercera clase, cada persona ha tenido la oportunidad de practicar lo que aprendió antes.

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 durante una semana.

En esa semana de pausa que recomendamos entre cada parte de este texto, es conveniente practicar lo explicado.

Esta técnica es eficaz cuando la aplicamos de forma real y práctica.

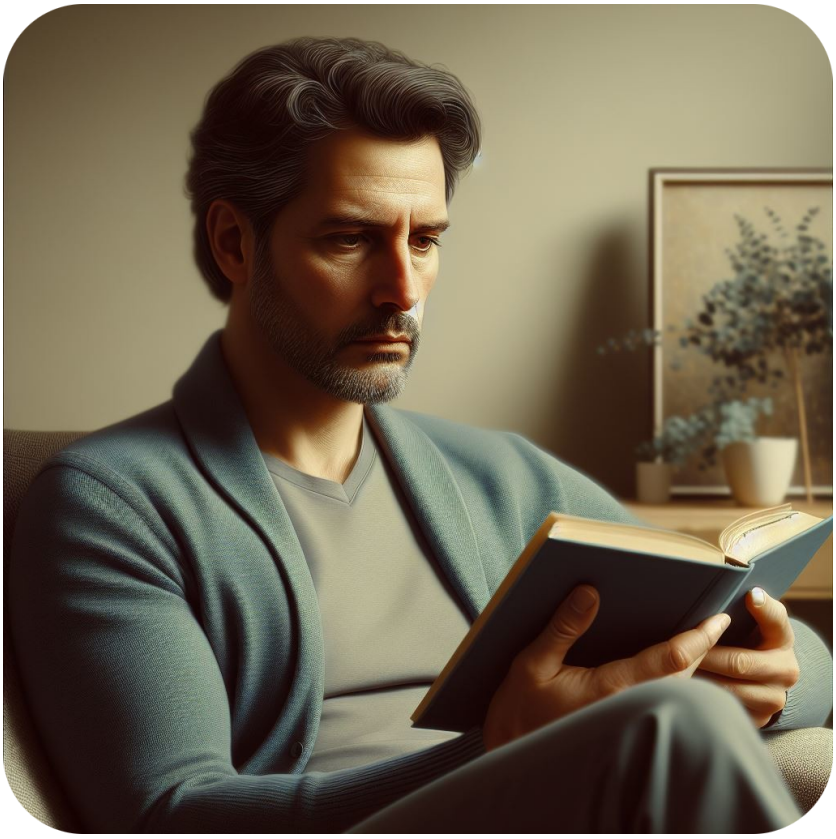
Sin embargo, no conseguiremos resultados si conocemos sus fundamentos, aunque no los practicamos.

Responsabilidad

La técnica que se explica en este libro produce cambios que se pueden percibir con claridad. No es un juego.

Por ello, al aplicar la técnica Neo-Kine, cada persona lo hace como una decisión personal y bajo su entera responsabilidad.

Aconsejamos seguir las recomendaciones que se dan en este manual; sobre todo en las primeras semanas y hasta que se tenga un mínimo de experiencia en su práctica.



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 usaremos 3 niveles: un nivel que se correspondería con nuestro cuerpo físico, nuestro organismo; otro nivel que se correspondería con nuestras emociones y, por último, un nivel que se relacionaría con los pensamientos y toda actividad mental.

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



A cada uno de estas 3 partes las llamaremos: nivel Físico (F), nivel Emocional (E) y nivel Mental (M).

Estas 3 partes de los seres humanos se muestran relacionadas entre sí y no es posible separar cada parte del ser humano de las otras dos.

Es como si 3 personas estuvieran caminando o corriendo mientras están unidas por sus manos. Siempre estarán cerca entre ellas, porque van dándose las manos.

Por ello, 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 "influyen" entre sí en las partes física, emocional y mental de cada persona.

Es por ello que, cuando una persona nos dice: "*Estoy bien... lo único que me molesta es que no puedo dormir bien por la noche*"; podemos considerar que es un desequilibrio en una función del cuerpo de esa persona que también afectará a sus emociones y a su mente.

De cualquier manera, algunas personas solo suelen reconocer 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 cada vez mayor aceptación, por la medicina occidental, de la existencia de la relación entre las emociones, los pensamientos y el estado de salud del organismo.

Creemos que:

Para que un desequilibrio (por ejemplo, una enfermedad física) **esté presente en uno de los 3 niveles** que estamos considerando (físico, emocional o mental), **debe estar presente también en los otros 2 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 enfrascados 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 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 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.

Si arreglas tu mente el cuerpo solo se cura, pero si no la arreglas, tendrías que ir de especialista en especialista.

Domingo Díaz Porta. Aquí Amerrikua II.

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 una o de varias emociones.

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, en las 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.

Neo-Kine nos permite corregir, en el nivel mental, el estrés que vivimos en nuestra vida en general y en situaciones concretas.

Sin embargo, dada la interrelación entre los niveles físico, emocional y mental; si se logra corregir un desequilibrio en uno de esos 3 niveles, esa corrección ayudará a corregir los desequilibrios presentes en los otros 2 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 (F), Emocional (E) y Mental (M). El desequilibrio, representado por la mesa, se mantiene porque está apoyado en sus 3 patas.

Si se logra eliminar el desequilibrio en alguno de estos 3 niveles, esa pata de la mesa desaparecerá y, con ello, la mesa (el desequilibrio) se caerá, puesto que no puede sostenerse únicamente sobre 2 patas.

Es normal la corrección de los desequilibrios emocionales al aplicar esta técnica y es frecuente el que se produzcan mejorías más rápidas de los desequilibrios físicos relacionados con la situación de estrés que se ha corregido.

Incluimos aquí la experiencia descrita por una mujer 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.*

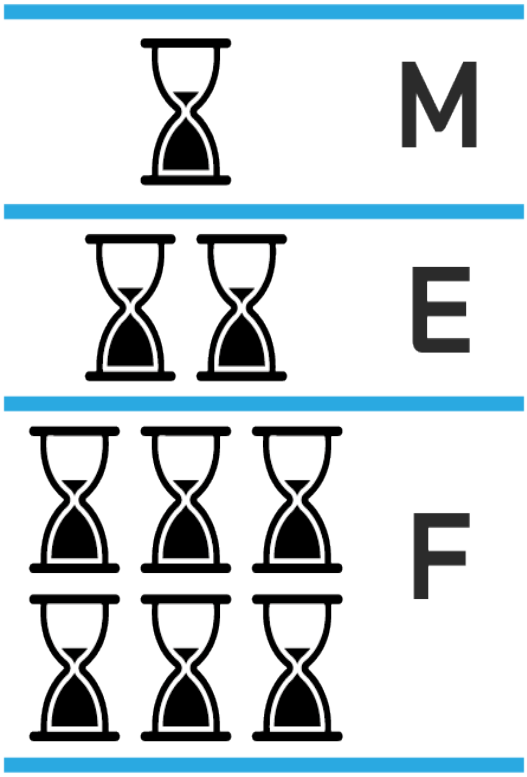
Niveles de la persona y tiempo de Equilibración

> *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 no son corregidos los desequilibrios que se originan a nivel físico, emocional o mental; 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 entre los niveles físico y mental.

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 más tiempo en el nivel físico que en los niveles emocional y mental. Por ejemplo, bajar de peso de forma efectiva, a través de una dieta, requiere semanas o meses.

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 es el más rápido y apenas necesita unos minutos para provocar cambios efectivos. Neo-Kine actúa en el nivel mental y por ello sus efectos son rápidos. A veces, la rapidez de esos cambios trae consigo una cierta dificultad para poder asimilar conscientemente el proceso de transformación que se está viviendo.

A veces, las personas que sienten los efectos de aplicar la técnica Neo-Kine, tienen dificultad para comprender el proceso de cambio que han tenido.

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 lo llevaban sufriendo desde hacía semanas, meses o incluso años.

> *En una ocasión, atendimos en consulta a un señor empleando la técnica Neo-Kine. Le ayudamos a que él corrigiera el estrés del problema que tenía; acabó la consulta y el señor se marchó.*
>
> *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 le habíamos estafado. Puesto que no lograba comprender qué relación tenían el problema por el que nos había visitado y las "tonterías" que le habíamos pedido que hiciera (mover las piernas, los brazos y los ojos, entre otras cosas).*
>
> *Sin embargo, cuando él vivió de nuevo la situación conflictiva en la vida real (entre la primera y la segunda consulta), entendió que todo había cambiado a mejor y que, las "tonterías" que él hizo en la primera consulta, eran la causa del cambio.*

---ooOoo---

En una ocasión, cuando estábamos explicando esta información durante un curso, hubo un intercambio de comentarios acerca de tipos de terapias y tiempos para realizarlas.



Se habló de que el ayuno terapéutico era una terapia que actúa sobre el cuerpo físico. Algunos personas tenían experiencia o conocimientos sobre ella y, cuando les preguntamos cual debería ser su duración para resultar efectiva, comentaron que unos 5 días.

También, una alumna comentó que un tiempo atrás se había sentido emocionalmente mal por ciertas circunstancias que estaba viviendo y le 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. Y aprovechamos para relacionar los tiempos de terapia y los diferentes niveles de aplicación:

- ***5 días** - en el cuerpo físico, con el ayuno terapéutico.*
- ***5 horas** en las emociones, saliendo de fiesta.*
- ***5 minutos** con los pensamientos, con Neo-Kine,.*

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 o reducir la respuesta de estrés y que su aplicación requiere poco tiempo, podemos 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, rehabilitación muscular, dieta, acupuntura, homeopatía, 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 que no es el sustituto de dichas terapias.

Sincronización 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.

Dhyanny Ywahoo.

Revista Quetzal (febrero-2002).

*[...] cuando los dos [*hemisferios cerebrales*] se unen, en el proceso que se llama sincronización hemisférica y que es precioso porque, además, se puede ver incluso con cambios en las ondas electroencefalográficas; cuando se produce eso, la persona empieza a ver todo bajo una luz distinta, ve opciones donde antes solo veía imposibilidades, ve caminos donde antes solo veía muros, se desbloquea donde antes [...] se bloqueaba [...]*

Mario Alonso Puig

¿Es posible resetear la mente? (youtube.es)

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 *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 y artística, mientras que el izquierdo se asocia con un pensamiento detallista y lógico.

Cuando la actividad de ambos hemisferios está desorganizada entre sí, es más difícil que la persona aproveche bien sus capacidades personales y es menos eficiente en lo que hace, en lo que siente y en lo que piensa.



Es como si, en un coche, las ruedas del lado izquierdo giran a una velocidad que pondría al coche a 60 kilómetros por hora y las ruedas del lado derecho giran a una velocidad que pondría al coche a 80 kilómetros por hora.

En esas condiciones, el vehículo sería muy inestable y sería bastante peligroso de conducir; puesto que, por la falta de equilibrio en la fuerza de las ruedas, podría provocar un accidente si se circula rápido con él o al frenar.

La forma de favorecer un situación óptima para nuestros hemisferios cerebrales consiste en **realizar actividades que activen ambos hemisferios cerebrales al mismo tiempo, de forma coordinada y, si es posible, que nuestras extremidades crucen el eje central de nuestro cuerpo**.

En cada persona, cuanto más equilibrada esté la actividad de sus dos hemisferios cerebrales, mayor Sincronización Hemisférica tendrá y, por ello, esa persona tendrá mayor resistencia ante el estrés (momentos en los que sienta miedo, inseguridad, preocupación, enfado resentimiento, impotencia, frustración, etc.).

Además, sus habilidades y capacidades personales se manifestarán de una forma más natural y satisfactoria.

Siguiendo con el ejemplo de un coche; cuando la persona equilibra y coordina la actividad de sus hemisferios cerebrales, es como equilibrar la fuerza que tiene ese vehículo en las ruedas izquierdas y las derechas; con lo que se aumenta la fiabilidad y seguridad.

Y, con ello, podría circular con buenas condiciones de seguridad a mayor velocidad.



Sincronización Hemisférica y Estrés

Este es uno de los principios básicos que explica el efecto de los ejercicios que se realizan con la práctica de Neo-Kine:

Cuando la actividad de los dos hemisferios cerebrales está "coordin*ada*", el estrés se reduce o 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 una actividad o un ejercicio que active ambos hemisferios cerebrales a la vez y de forma coordinada, entonces el estrés disminuye o se elimina.

A esos ejercicios se les llama ejercicios de Sincronización Hemisférica y son los que provocan que los dos hemisferios cerebrales actúen simultáneamente al sincronizar su actividad.

El controlar el movimiento de extremidades opuestas, como podrían ser el pie derecho y la mano izquierda, favorece la Sincronización Hemisférica.

Y esto puede hacerse al caminar, tocar la guitarra, bailar, nadar, etc.

En este manual, proponemos 2 formas de realizar ejercicios para favorecer la Sincronización Hemisférica: Círculos Cruzados.

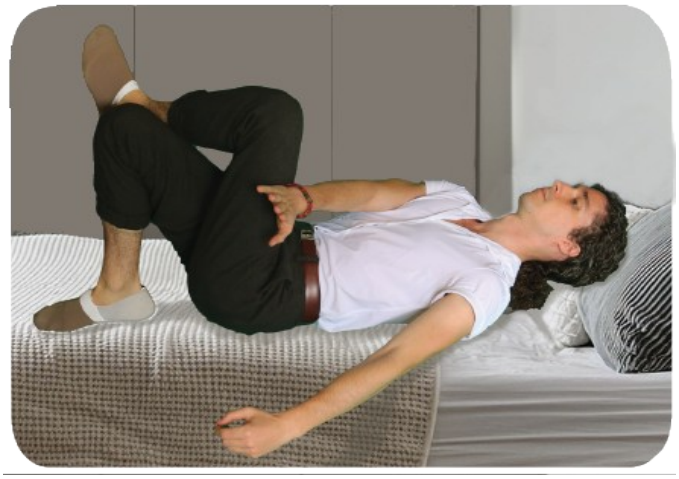
Círculos Cruzados (sentados)

Para favorecer la sincronización hemisférica usamos los ejercicios de Círculos Cruzados. Veamos algunas posiciones en las que se puede realizar:









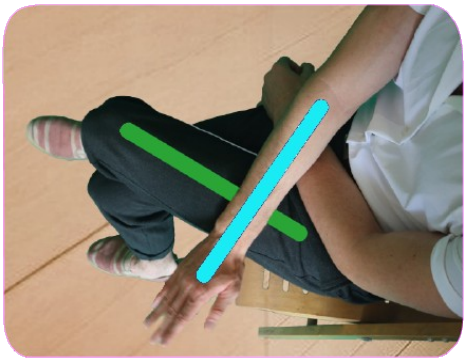
Cualquiera de estas posiciones de las piernas que aparecen en las imágenes es adecuada para realizar el ejercicio.

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

Esta postura es adecuada para personas que tienen que estar en cama por motivos de salud.

Preparación para realizar el ejercicio:

Estos códigos QR enlazan con un vídeo que muestra como realizar Círculos Cruzados sentados.



Comprobamos si el muslo y el brazo se cruzan, para asegurar que movemos una mano y un pie opuestos.

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

Cruzamos una pierna sobre la otra, procurando que el pie se pueda mover con facilidad.



Usamos la pierna izquierda. (El orden de empezar por la pierna izquierda o por la derecha no tiene importancia, lo explicamos de esta manera para unificar el texto con las imágenes).

La pierna izquierda cruza el centro del cuerpo y el pie izquierdo se sitúa en el lado derecho del cuerpo.

Cruzamos el centro del cuerpo con el brazo derecho, cuya mano debe quedar en el lado izquierdo de nuestro cuerpo.

Las primeras veces que se hace el ejercicio, aconsejamos hacerlo iniciando cada movimiento por fases, no hacerlos todos a la vez.

Empezamos moviendo solo el pie. Luego añadimos el movimiento de la mano. Y, por último, incluimos el movimiento de los ojos.

Empezamos moviendo solo el pie.



Hacemos un movimiento circular con el movimiento del pie (articulación del tobillo).

Luego añadimos el movimiento de la mano.



También la mano derecha se mueve de forma que las puntas de los dedos hacen círculos en el sentido de las agujas del reloj (según lo vemos en la imagen).

Cuando realizamos con facilidad el movimiento del pie y de la mano, empezamos a acompañar esos movimientos con el movimiento de los ojos, también en el sentido de las agujas del reloj.

Un círculo completo con los ojos se realiza en un tiempo aproximado de entre 15 y 30 segundos.

El movimiento de la mano y del pie es más rápido; dependiendo del ritmo que tenga cada persona.

Lo ideal al hacer el ejercicio, es acompañarlo de una respiración tranquila, ligeramente lenta y profunda.

Una vez acabado el movimiento con el brazo derecho y la pierna izquierda, los realizamos con el brazo y la pierna contrarios.



En total, el ejercicio debería durar unos 5 minutos aproximadamente.

Debemos tener en cuenta que el proceso explicado anteriormente para hacer el ejercicio es adecuado cuando no se tiene experiencia haciendo el ejercicio.

Cuando tengamos la suficiente experiencia en su realización, podemos hacer el ejercicio iniciando el movimiento del pie, la mano y los ojos directamente.

Movimiento de la mano y el pie

Al realizar el movimiento de la mano y el pie, procuramos hacerlo de forma sincronizada, de tal manera que vayan a la misma velocidad y en una posición similar.

Hacemos el movimiento sin hacer fuerza. Solo seguimos bien la dirección del movimiento, tanto con la mano como con el pie.

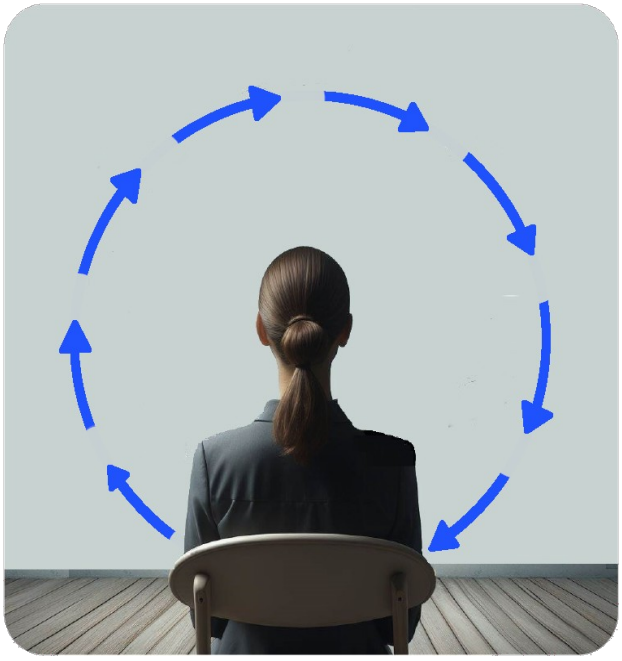
Y, en cuanto a la velocidad del movimiento, no es necesario hacer el movimiento con rapidez. Pues la velocidad es menos importante que realizar el movimiento marcando bien el círculo.

En la mano, el movimiento importante es el de la articulación de la muñeca. Podemos mover los dedos, aunque nos aseguramos de mover principalmente la articulación de la muñeca.

El movimiento de los ojos

El movimiento de ojos debe realizarse al hacer el ejercicio de Círculos Cruzados sentado o de pie.

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



Intentamos abarcar con la mirada un círculo tan amplio como nos sea posible y cómodo. No debemos hacerlo de forma forzada; solo debemos llevar la mirada hasta donde nos sea cómodo.

Los ojos se moverán a una velocidad menor que la que tienen las manos y los pies (Círculos Cruzados sentado) o de los brazos y piernas (Círculos Cruzados de pie).

En una ocasión, contamos el número de movimientos de una persona que realizaba el ejercicio de Círculos Cruzados sentado.

Y el resultado fue que realizó 25 círculos completos con la mano y el pie, mientras realizaba 1 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 18 movimientos circulares con el pie y la mano por cada círculo completo del

movimiento de los ojos, otras personas pueden realizar 27; y todos estos ritmos son correctos.

El tiempo mínimo necesario para describir con la mirada un círculo completo es de unos 15 segundos. Y creemos que una duración adecuada de un círculo completo de la mirada debería estar entre los 15 y los 30 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:

- Los ojos no describen un movimiento círcular claro porque, al moverse, la mirada se desplaza a saltos.

  La forma de mejorar esta situación consiste en que, todo lo que se observa en el recorrido del movimiento de los ojos, debe enfocarse y verse con nitidez. Es decir, no "pasar" la mirada, sobre las cosas que se observan, quedando una imagen borrosa.



  Debe verse con claridad lo que haya en el recorrido visual. El tener que enfocar nos obliga a reducir la velocidad del movimiento de los ojos y, generalmente, esto es suficiente para resolver el problema.

- A veces los ojos dan "saltos" en ciertos puntos y pasan por encima de zonas que no son recorridas con la mirada.

  Muchas veces esto ocurre en un punto concreto del movimiento ocular 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 posición del movimiento circular.

  La solución a este problema sería la misma que en la situación anterior, aunque poniendo atención a realizar el movimiento de forma especialmente lenta 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 experiencia haciendo el ejercicio) es la de observar globalmente el recorrido visual, sin fijarnos en los detalles.

Cuando hacerlos y efectos de practicar Círculos Cruzados



Practicar este ejercicio con regularidad, nos ayuda a aumentar la Sincronización Hemisférica y a reducir la aparición de estrés.

Si estamos alterados emocionalmente por alguna razón; al hacer el ejercicio, comprobaremos que nuestro estado emocional y mental mejora.

Por ello, cuando sentimos que vivimos circunstancias que nos desbordan y que estamos en nuestro "límite de resistencia" emocional o mental; ese es un momento adecuado para que hagamos una pausa y realicemos Círculos Cruzados para ayudarnos a recuperar nuestro equilibrio personal.

La práctica de Círculos Cruzados nos ayuda a superar los momentos difíciles.

El practicarlo con regularidad nos hace más resistentes a sufrir estrés.

Cuando practicamos círculos cruzados en nuestra vida cotidiana, el efecto de equilibrar que produce ese ejercicio se distribuye de forma general; actuando sobre aquellas partes de nuestra persona que sufren estrés.

Sin embargo, cuando hacemos una Equilibración, el efecto de realizar Círculos Cruzados se concentra en aquello que se ha “marcado” previamente en esa Equilibración.

(se explicará en próximas páginas de este manual lo que es una Equilibración)



De tal manera que, si hemos elegido actuar sobre una situación que vivimos con ansiedad, el efecto de equilibrar que obtenemos al realizar los Círculos Cruzados actuará principalmente sobre esa situación que ha sido "marcada".

El ejercicio de Círculos Cruzados requiere pocas condiciones para realizarlo y se puede practicar de forma poco llamativa ante otras personas; lo podemos practicar: antes de levantarnos de la cama, en una silla de oficina, sobre un inodoro en un cuarto de baño, mientras usamos un transporte público (autobús, tranvía, metro, etc.) y en cualquier otra forma que se nos ocurra.

Hacer Círculos Cruzados teniendo limitaciones en el movimiento



Hace años en un curso en el que habíamos explicado que el cerebro confunde una situación real y una situación que imagina, dos muchachos jóvenes que estaban recibiendo el curso, se acercaron a charlar con nosotros en un descanso.

Uno de ellos nos comentó una idea que nos pareció extraordinaria:

Hay personas que tienen mucha dificultad para mover una o varias de sus extremidades o no pueden hacerlo.

Por ejemplo, las personas que han perdido la movilidad en sus piernas y tienen que utilizar sillas de ruedas para desplazarse.

Lo mismo ocurre con personas que han sufrido la amputación de una o varias de sus extremidades.

Y otra situación posible es la de una persona que tiene escayolada una pierna o un brazo por una fractura y no puede mover esa extremidad.

Y, aunque aparentemente esto es causa suficiente para que estas personas no puedan realizar el ejercicio de Círculos Cruzados, hay una solución para ello.



Dado que nuestro cerebro reacciona de igual manera con la realidad y con situaciones imaginadas:

Si esas personas imaginan que están realizando el movimiento, obtendrán el mismo resultado que si realmente estuvieran practicando ese movimiento.

Una idea que nos sorprendió por su sencillez y eficacia.

Nos quedamos admirados de que ese joven hubiera tenido una idea tan buena y práctica partiendo de una información que apenas hacía unos minutos que había conocido por primera vez.

Y estamos muy agradecidos con ese joven, por la interesante aportación que nos brindó.

Elegir a qué situación le vamos a corregir el estrés

La reconsolidación es un proceso neurobiológico que ocurre después de que la memoria se ha formado por primera vez. Durante la reconsolidación, la memoria es temporalmente inestable y puede ser modificada o actualizada.
(...) se activa cuando se evoca la memoria original a través de la recuperación o recordación de la información almacenada. En este momento, la memoria se vuelve temporalmente inestable y susceptible a la influencia de nuevas experiencias o información.

Consulta realizada a Chat GPT (Open AI) sobre la reconsolidación.



Cada persona sufre, en su vida cotidiana, muchas situaciones diferentes que vive con estrés.

Por ello, sería muy útil poder elegir a qué situación le queremos eliminar el estrés.

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

Hay varios lugares donde hay fuego y queremos dirigir el agua hacia las zonas que son más peligrosas y deben apagarse antes.

Lo que nosotros necesitamos es poder dirigir el agua hacia los lugares donde están esas zonas de fuego que deben apagarse primero.

Necesitaremos una manguera y la presión necesaria para impulsar el agua hacia el fuego que nosotros hemos considerado prioritario para apagar.

La capacidad de dirigir el agua hacia la dirección que queremos y con el impulso necesario, la obtenemos realizando la **Prueba de Estrés**.

De esta manera, **podremos dirigir y concentrar el efecto sanador que tiene la sincronización de la actividad de los hemisferios cerebrales, para que reduzca o elimine el estrés de la situación** que nosotros hemos elegido.

¿Para qué sirve?

Cuando un recuerdo se evoca, se abre una ventana temporal en la que es posible alterarlo.

Daniela Schiller. Actualizar los miedos para que desaparezcan. El Mundo. (10/12/2009).

La Prueba de Estrés sirve para comprobar la fuerza que tienen ciertos músculos de las piernas.

Normalmente esa comprobación se realiza mientras se está reviviendo una situación o después de pronunciar una afirmación.

Si una persona revive una situación o lee una afirmación y realiza la Prueba de Estrés, entonces:

- **Si la fuerza de los músculos de las piernas se mantiene estable**, eso indica que esa persona no tiene estrés ante esa situación o esa afirmación.

- **Si la fuerza de los músculos de las piernas disminuye**, eso indica que esa persona tiene estrés ante esa situación o esa afirmación,

  Esa debilidad se puede notar claramente a veces. En otras ocasiones, lo que se percibe es un temblor. Ese temblor puede ser leve; no necesariamente se manifiesta de forma intensa.

La prueba del estrés sirve para comprobar si hay estrés en relación a una frase, un estímulo o una situación revivida.



Detecta el estrés si la persona es consciente de que lo tiene y también **detecta el estrés cuando la persona desconoce que vive la situación con estrés.**

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

Además de permitir reconocer si hay estrés ante una frase o situación, **la Prueba de Estrés deja una "*marca*" en todo lo que refleje estrés**.

Esa "*marca*" estará activa durante unos minutos y luego desaparecerá.

Esto es algo parecido a pintar una marca en una pared con pintura soluble en agua y hacerlo poco antes de que empiece a llover. Aquello que se pintó en la pared se irá borrando poco a poco, a medida que la lluvia va cayendo; hasta que finalmente desaparece.
Mientras esas "*marcas*" están activas, el efecto de realizar un ejercicio de sincronización hemisférica se dirige o se canaliza hacia aquello que está "*marcado*", ayudando a reducir el estrés.

Si no hay algo "*marcado*" cuando se realiza un ejercicio que favorece la sincronización hemisférica, el efecto de eliminar el estrés actúa de forma general en la persona.

También puede ocurrir que existan "*marcas*", aunque la persona no sea consciente de ello. En ese caso, el proceso de reducción del estrés actuará sobre aquellas “áreas” que estén marcadas.

El comentario que sigue describe una situación que ocurrió en un curso que impartimos:



Durante un curso, una mujer se enfadó al oír un comentario de otra persona, justo antes de que se hiciera una Equilibración. [La Equilibración es una actividad que permite reducir o eliminar el estrés de una situación y se explica más adelante en este texto].

Un momento después, hicimos la Equilibración y, al acabarla, le preguntamos a las personas asistentes acerca de sus experiencias.

La mujer que se había enfadado comentó, sorprendida, que le había desaparecido el dolor de espalda.

Y luego, ella nos explicó que, cuando se enfadaba, le dolía la espalda.

También ella comentó que, lo que buscaba con la Equilibración, no era actuar sobre ese dolor, sino sobre otra situación.

Lo que creemos que ocurrió fue que, aunque ella no había elegido el dolor en la espalda para equilibrarlo, ese dolor estaba presente (pues ella se había enfadado poco tiempo antes de iniciar la Equilibración) 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 sincronización hemisférica, el estrés relacionado con ese dolor se había reducido o eliminado y los síntomas físicos mejoraron también.

La Prueba de Estrés y la Mente No Consciente

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 verbal (“Paseo todos los días”, “Hoy es jueves”, “Me gustan las comedias”, etc.) y realicemos a continuación la Prueba de Estrés:

- **Si la respuesta de los músculos de nuestras piernas es normal**, eso indica que nuestros 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 una parte de nuestros pensamientos, de la parte consciente, de la parte no consciente o de ambas partes 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.



Ese tipo de situaciones suele ser una sorpresa y es normal que algunas personas tengan dificultad para reconocer que eso es posible.

Un caso muy característico es el de las personas que llevan muchos años padeciendo una enfermedad.

Es posible que esas personas, ante la afirmación "Recuperar la salud me beneficia", obtengan una respuesta que indique que una parte de su mente no está de acuerdo con ese propósito.

Y también es muy razonable que esas personas tengan dificultad para comprender y aceptar que una parte de su mente está actuando de forma diferente a sus propósitos conscientes.

Creemos que esto es mucho más frecuente de lo que parece en personas enfermas o que sufren un problema en sus vidas, aunque esas personas no sean conscientes de ello.

En una ocasión, una mujer a quien nosotros ya conocíamos, asistió a una charla que dábamos sobre Neo-Kine.



Anteriormnte, ella nos había comentado que no lograba quedarse embarazada, aunque lo deseaba y ya había realizado varios intentos con fertilización artificial sin éxito.

Durante la charla, ella participó como voluntaria para una demostración que íbamos a hacer sobre la forma de realizar una Equilibración de Neo-Kine.

Como habíamos hablado antes acerca de su dificultad para quedarse embarazada, le pedimos que reviviera como ella se sentía ante esa situación y le guiamos para que ella hiciera una Equilibración.

Nosotros le hacíamos la Prueba de Estrés.

De forma indirecta, detectamos la presencia de pensamientos no conscientes que afirmaban que ella "no quería quedarse embarazada" y que "no podía quedarse embarazada" y fueron corregidos al hacer la Equilibración.

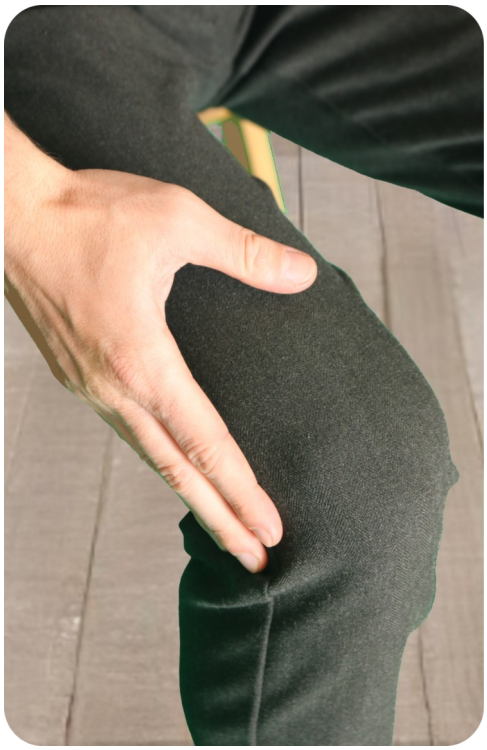
Un tiempo después, nos comentó que, al siguiente intento de fertilización artificial, se quedó embarazada y meses más tarde nos informó de que había tenido un hijo.

Recomendamos practicar el conjunto de técnicas que aquí se trasmiten; aunque nos parezcan poco "útiles" o poco "eficaces".

Así, después de haber tenido la experiencia, podremos opinar sobre ellas de una forma más ajustada a sus efectos reales.

Actitud ante la Prueba de Estrés

Los movimientos de las extremidades pueden ser conscientes o reflejos. Los movimientos conscientes están guiados por la voluntad de la persona. Los movimientos 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 esperamos o deseamos.

Y esa respuesta no nos servirá para conocer lo que ocurre en nuestra mente no consciente; puesto que esa respuesta está ajustada a nuestros pensamientos conscientes.

Lo ideal es que nosotros actuemos como observadores de los resultados, sin implicarnos en que la respuesta muscular sea normal o débil.

Así obtenemos respuestas que nos indicarán lo que ocurre en nuestra mente no consciente. Y es posible que nos llevemos alguna sorpresa con los resultados.

Debemos destacar que, cuando realizamos la Prueba de Estrés**, lo que consideramos más importante es el proceso de "marcar" aquello que produce estrés en nuestra mente**.

Al "marcar" esos recuerdos, pensamientos, afirmaciones, etc., conseguimos que, durante unos minutos, podamos "modificar" y corregir el estrés que tienen asociado.

Esa corrección y modificación del estrés se consigue haciendo ejercicios de Sincronización Hemisférica.

Y, por último, tenemos que aclarar que, si se sigue el proceso de las Equilibraciones que se explican en este texto, la reducción del estrés se realizará normalmente. Incluso cuando no somos capaces de reconocer si la Prueba de Estrés nos indica que sí hay estrés o que no hay estrés al revivir una situación determinada.

El proceso de "marcar" aquello que nos produce estrés (al realizar la Prueba de Estrés) es una respuesta natural de nuestro organismo y, siempre que se realice normalmente, funcionará bien. Y su eficacia no depende de nuestras opiniones, de nuestras expectativas o de nuestra habilidad para reconocer el resultado de la Prueba de Estrés.

Como realizar la Prueba de Estrés

Estos códigos QR enlazan con un vídeo que muestra como realizar la Prueba de Estrés.



Para realizar la Prueba del Estrés, nos colocamos en la posición que se muestra en las imágenes:

Caderas

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

Separamos las rodillas de tal forma que los muslos queden paralelos entre sí.

Los tobillos quedan igual de adelantados que las rodillas o un poco más adelantados que las rodillas.



Pies

Las plantas de los pies están apoyadas en el suelo.

La separación entre los pies es la misma que entre las rodillas.

Manos

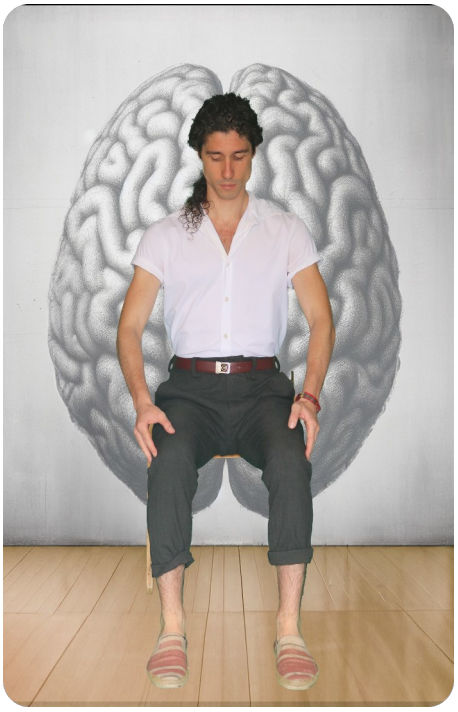


Colocamos las palmas en contacto con los muslos. Las yemas del dedo índice, corazón y anular de cada mano tocan el saliente que forma el final del hueso del muslo.

Los dedos de las manos están extendidos y la presión la realizamos apretando solo con el movimiento de los dedos de las manos.

Evitamos presionar utilizando los músculos de los antebrazos o de los brazos.

En la Prueba del Estrés, comprobamos la resistencia de los músculos de los muslos a la presión de los dedos.



El aumento y disminución de la presión debemos realizarlo progresivamente, poco a poco.

Con los músculos de los muslos la resistencia debe mantener 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.

Presionamos, más o menos, durante 1 segundo.

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 son más fuertes que los músculos 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 hacemos la Prueba de Estrés.

En el caso de que hagamos varias veces seguidas la Prueba de Estrés, solo es necesario que hagamos estos pasos al principio (por ejemplo, cuando comprobamos las afirmaciones en una Equilibración de Nivel 2):



1. Adoptamos la posición: sentados, con las piernas colocadas y con las manos en los muslos. Observamos algo neutro (como la pared, el suelo, etc.), procurando no pensar en algo concreto y hacemos 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).
   - "Hoy es lunes" (si realmente es otro día de la semana).
   - "Estoy de pie" (realmente estamos sentados).

3. A continuación, pensamos en una afirmación, que sea verdadera, e inmediatamente después hacemos la Prueba del Estrés. Una afirmación verdadera podría ser:

   - "Es de día" (si realmente es de día).
   - "Hoy es jueves" (si realmente es jueves).
   - " Estoy sentado" (y realmente estamos sentados).
   -

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 manifestarán un ligero temblor en las rodillas, cuando la afirmación no sea cierta (lo que indica la existencia de estrés).

Si nos resulta difícil percibir con claridad si los músculos de los muslos ceden o se mantienen firmes, debemos saber que la Equilibración sigue siendo eficaz.

Las dos Equilibraciones que se explican en este manual (Nivel 1 y Nivel 2) producen el efecto deseado, aunque las haga una persona que no reconoce la diferencia en la respuesta que dan los músculos de sus muslos.

Después de hacer la *Preparación para la Prueba de Estrés*, estamos en condiciones adecuadas para percibir mejor cuando hay estrés, al hacer la *Prueba de Estrés*.

Equilibración de Nivel 1

¿Qué es una Equilibración?

Tenías razón, Wan; hay cosas que no se pueden olvidar,... pero puedes luchar para cambiarlas.

Serie Owi Wan Kenoby (Temporada 1 Episodio 5, minuto 13).

- (...), hidrátate.
- ¿Por qué?.
- Porque el agua cumple un papel vital en casi todas las funciones corporales.

Serie New Amsterdam (Temporada 1 Episodio 4, minuto 33).

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

En las Equilibraciones se realizan una serie de pasos, realizando algunas acciones.

Esas actividades incluyen hacer la Prueba de Estrés a la situación que se está equilibrando y hacer un ejercicio que favorezca la sincronización hemisférica, aunque también se hacen algunas cosas más.



Las fases que realizamos en una Equilibración son:

1. Hacemos una preparación personal.
2. Marcamos el estrés de la situación que vamos a equilibrar. Con la Prueba de Estrés.
3. Corregimos el estrés. Haciendo un ejercicio que aumente nuestra Sincronización Hemisférica.
4. Comprobamos si hay estrés en la situación que hemos equilibrado. Con la Prueba de Estrés.

La preparación personal consiste en:

- Bebemos un vaso de agua.

  Esto lo recomendamos; aunque no es imprescindible.

  Muchas personas suelen estar poco hidratadas y esa falta de agua en su organismo reduce su resistencia al estrés y la eficacia de las equilibraciones que realice.

  Popularmente, cuando una persona vive una situación traumática o que le produce mucho estrés, como remedio inmediato se le suele ofrecer un vaso de agua a la persona afectada.



- En el caso de que estemos alterados emocionalmente por alguna razón (preocupación, nerviosismo, etc.), hacemos un ejercicio que aumente nuestra sincronización hemisférica (Círculos Cruzados).

  Esto lo hacemos antes de comenzar la Equilibración; para estar en las mejores condiciones personales posibles.

Tanto para marcar el estrés (apartado 3 de la Equilibración) como para comprobar si hay estrés (apartado 5 de la Equilibración), 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 apartado **3,** se pretende marcar el estrés que se manifiesta al revivir la situación.

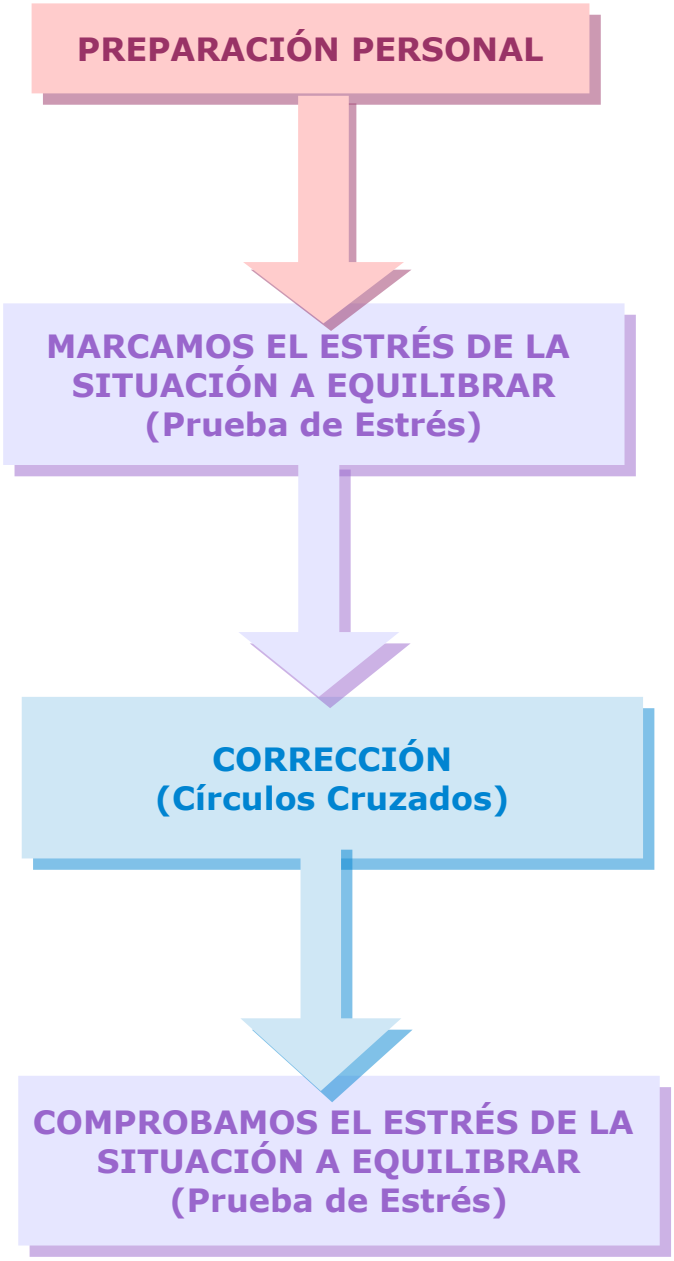
En el apartado **5**, lo que se busca es:

1. **Conscientemente**: comprobamos si seguimos teniendo estrés cuando revivimos la situación.
2. **No conscientemente**: hacemos que nuestro cuerpo reconozca que el estrés de la situación se ha reducido o ha desaparecido.

Estos códigos QR enlazan con un vídeo que muestra como realizar una Equilibración.

El texto anterior explica principalmente la Equilibración Nivel 1, aunque esa explicación también es válida para las Equilibraciones de Nivel 2 (que se explicarán en la segunda y tercera parte de este manual).

Esquema de una Equilibración de Nivel 1



Equilibración (Nivel 1)

1 - Tomamos un vaso de agua.



2 - Hacemos el ejercicio de Círculos Cruzados si lo consideramos necesario (por cansancio, nerviosismo u otra alteración).





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.



El resultado de realizar una Equilibración

No hay nada en este mundo que no se pueda lograr con persistencia y tenacidad.

Calvin Coolidge.

A fuerza de golpear el mismo yunque, conseguimos transformar la realidad.

Pido la paz y la palabra. Víctor Manuel.



Al realizar una Equilibración sobre una situación que vivimos con estrés, el objetivo que se busca es reducir el estrés completamente. Sin embargo, no siempre lograremos un resultado que tenga un 100% de eficacia.

Cuando se hace una Equilibración, es posible que se corrija el estrés de esa situación de forma completa. Sin embargo, también es posible que la situación mejore, aunque no se normalice por completo.

Por ello, muchas situaciones que se viven con estrés, no son corregidas completamente cuando se hace una Equilibración. Y es conveniente repetir la Equilibración sobre dichas situaciones.

Cuanta mayor sea nuestra experiencia realizando Equilibraciones, mejores resultados conseguiremos.

En las primeras Equilibraciones que hagamos, será donde más notaremos la falta de experiencia. Será la práctica y la experiencia las que nos ayudarán a mejorar los resultados que obtenemos.

Y queremos comentar que, en nuestra opinión, Neo-Kine es una técnica muy eficaz, aunque no debemos considerarla perfecta o infalible.

¿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).

Recomendamos poner un límite al número de Equilibraciones porque, cada vez que se hace una Equilibración, se producen cambios internos en la persona.

Estos cambios afectan, a la persona que realizó la Equlibración, en sus pensamientos y, de forma indirecta, a sus emociones y a su cuerpo físico.

Por ello, esa persona realizará ajustes mentales, emocionales y físicos para adaptarse a esos cambios. Y esos ajustes requieren un tiempo para completarse.

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

Sin embargo, **sí aconsejamos continuar realizando el ejercicio de Círculos Cruzados**; que creemos que facilita la asimilación de los cambios.



Mientras se están produciendo los ajustes posteriores a realizar una equilibración, nos encontramos en un estado de cansancio, ansiedad o tensión que desaparecerá cuando esos cambios estén asimilados.

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

Como no podemos anticipar la intensidad del cambio que nos producirá el realizar una Equilibración, recomendamos que seamos precavidos. Por ejemplo, haciendo 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 trasmitió una alumna que realizó el curso Neo-Kine:

> *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 ajuste interior que ocurre después de hacer una Equilibración puede durar unas horas o varios días y puede no ser fácil el reconocer si se ha completado.
- De las 2 Equilibraciones de este curso, la Equilibración de Nivel 2 realiza cambios de mayor importancia y es posible que, cuando las realicemos, necesitemos más tiempo para adaptarnos a sus cambios.
- Dormir es importante. Y es posible que debamos dormir más horas a lo largo de varios días y que no sean suficientes unas pocas horas la noche siguiente a hacer una Equilibración.
- Sugerimos que se respete la frecuencia recomendada en este texto para practicar Equilibraciones.

Revisando todo el proceso

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.*

> *Nuestro trabajo sugiere que durante la vida de una memoria existen ventanas de tiempo en las que se vuelve susceptible para ser cambiada de forma permanente.*
>
> *Daniela Schiller. Actualizar los miedos para que desaparezcan.*
> *El Mundo. (10/12/2009).*

Al hacer un ejercicio que favorece la Sincronización Hemisférica, se reduce el estrés que la persona está viviendo en ese momento; y su efecto actúa globalmente.

Aunque puede ocurrir que nosotros tengamos interés en reducir el estrés de una situación específica, de un recuerdo o de una experiencia concreta.

En ese caso, nosotros necesitamos algún método para poder "*dirigir*" o “concentrar” el efecto del ejercicio de Sincronización Hemisférica hacia el estrés que sentimos al vivir esa situación concreta. La forma de hacerlo consiste en:

- *Revivimos* la situación que queremos normalizar.
- Hacemos la *Prueba de Estrés*

Esto es eficaz porque, cuando nosotros recordamos o 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 reproducir imaginariamente todo lo que siente en los momentos en los que realmente vive la situación que le produce estrés.

Si ante una situación real, sentimos un temblor o una sensación de presión en el vientre, debemos revivir la situación sintiendo la misma sensación que cuando la vivimos de forma real. Por ejemplo, si sentimos estrés al relacionarnos con una persona determinada, debemos imaginar que nos encontramos ante esa persona.

Al *revivir* esa situación, todo el "recuerdo" de estrés asociado a esa situación se "activa"; con lo cual, parece que la persona está 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, aumentando el ritmo de pulsaciones del corazón, etc. Cada persona reacciona de diferente forma dependiendo de cuál es la situación revivida.

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



Revivimos la situación a normalizar.

Realizamos la *Prueba de Estrés.*

Nuestro recuerdo nos queda marcado.

Esa "marca" durará un tiempo. Y sería algo así como pintar en una pared con una pintura cuyo color desaparece poco a poco, a medida que pasa el tiempo.

Por ello, si la persona hace a continuación un ejercicio de S*incronización Hemisférica*, **el efecto integrador de ese ejercicio se dirige hacia las "*zonas*" con estrés que están "*marcadas*"**.

El efecto que produce es el de reducir o eliminar el estrés en dichas "*zonas*" y también el de los pensamientos, recuerdos, sensaciones, etc. que estén relacionados con esas zonas del cerebro.

De esta manera, podemos reducir o eliminar el estrés de una situación, sin que nosotros estemos viviendo realmente esa situación.

El Retorno al Equilibrio

> *Antes de curar a alguien, pregúntale si está dispuesto a renunciar a aquellas cosas que le están enfermando.*
>
> *Hipócrates.*

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 los pensamientos.

Imaginemos que el estado de salud que tiene una persona se puede localizar como un punto que está situado en una línea.



Esa línea tiene, en uno de sus extremos el *Equilibrio* completo (la Salud) y, en el otro extremo, se encuentra el *Desequilibrio* completo (la falta de Salud).

La salud de una persona se encuentra siempre en un punto concreto de esa línea imaginaria y nunca está en los extremos, Aunque, dependiendo del estilo de vida, la dieta, la actividad física, etc. de esa persona, puede estar más o menos cerca de uno de estos dos extremos.

En el gráfico se representa lo que hemos comentado en el párrafo anterior. Teniendo en cuenta que las partes discontinuas (en los extremos de la línea) indican que los extremos de la línea continúan, aunque no aparezcan en el gráfico.



Según los hábitos de vida de la persona, el punto que refleja la salud de la persona, se mueve a lo largo de la línea, alejándose o acercándose a la Salud.

Las partes de la línea que tienen un ancho mayor y son rojas, simbolizan síntomas de falta de salud (como insomnio o agotamiento). Y, cuando el estado de salud de la persona "pasa" por esas zonas, la persona sufre esos síntomas.

Los trazos de la línea que son más finos y de color azul, simbolizan que la persona no tiene síntomas de falta de salud. Por ello, cuando el estado de salud de la persona "recorre" esas zonas, la persona se siente bien.

Ahora, imaginemos que hay una persona cuyo estado de salud está "situado" en el punto (A).

Por circunstancias de su vida, esta persona empieza a vivir de una forma poco equilibrada, pues trabaja diariamente muchas más horas de las habituales, duerme 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 rápida", ha empezado a fumar y es habitual que acabe la jornada laboral consumiendo bebidas alcohólicas.

Durante un tiempo, sus nuevos hábitos de vida no le causan problemas, aunque 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 decide tomar un producto que elimina los síntomas de la "acidez".

Pocos días después, 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), ha pasado a estar ahora en el punto (B).

Como los síntomas han desaparecido, la persona piensa que ya está "sana" 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, luego la persona cree que ya está "curada" y continúa con sus hábitos de vida.



Ahora se encuentra en la zona del punto (C) y su posición 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).

Aunque, al llegar al punto (F), la persona toma consciencia de que su salud se está deteriorando y 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", del punto que representa su nivel de salud, se invierte y ahora se dirige hacia el *Equilibrio*, la salud.

Partiendo del punto (F), en el movimiento hacia al *Equilibrio*, deberá pasar por los puntos (E), (D), (C), (B), (A) y seguir "acercándose" hacia el *Equilibrio*, la salud.

En este recorrido, **la persona encontrará todos los síntomas que antes padecía**, pero en orden inverso (Agotamiento, Crisis de Ansiedad, Insomnio, Dolor de Cabeza, Acidez de Estómago), y **los sentirá de una manera bastante intensa, aunque durarán menos tiempo.**

El volver a sentir síntomas que anteriormente había sufrido es muy importante, pues 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 realmente se están corrigiendo las causas que provocaron esos síntomas.

Incluimos esta explicación en el texto de este manual porque es posible que empecemos a sentir molestias o desequilibrios (pueden ser físicos, emocionales o mentales), al practicar los ejercicios y las Equilibraciones que recomendamos.

Y, si eso nos ocurre, recomendamos tratar de recordar si en el pasado 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.



Este texto es una experiencia que nos trasmitió una mujer que recibió este curso. El texto entre corchetes son aclaraciones nuestras.

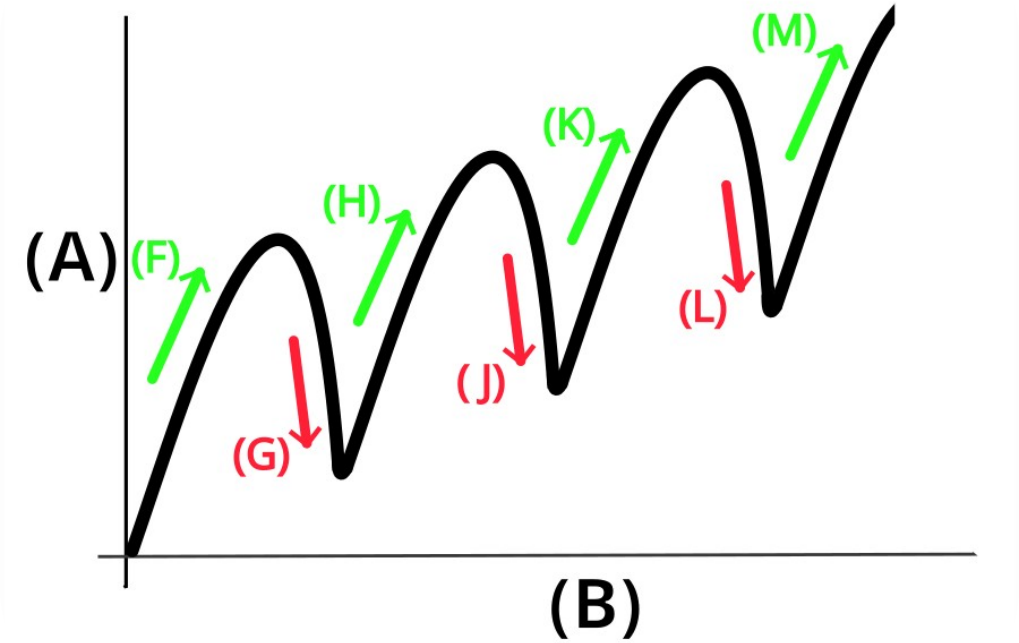
> *Como síntomas dignos de destacar, me acuerdo cuando tú dijiste (...), porque a los pocos días me dio una acidez [de estómago] como hacía años, sin más una mañana sentí una fuerte acidez que duró dos horas, y que no mejoró a pesar de tomar dos (...) [pastillas para combatir la acidez de estómago].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

Altibajos de síntomas al recuperar la salud

En la cultura occidental se considera que cuando una persona no tiene síntomas o malestar, esta sana.

Quizás por ello, los productos farmacológicos que consumimos muchas veces están orientados a conseguir la supresión y eliminación de los síntomas que tenemos.

Sin embargo, vamos a comentar un punto de vista alternativo; pues es posible que las personas que practicamos Neo-Kine tengamos cambios importantes en nuestra sensación de bienestar. Y es conveniente que conozcamos de antemano esa posibilidad, para estar más informados y preparados si nos toca vivir una situación como esa.



En el gráfico, el eje vertical (A) representa el bienestar que siente la persona. Y el eje horizontal (B) representa el tiempo transcurrido.

Cualquier práctica que nos ayuda a mejorar nuestra salud, nos produce un aumento en el bienestar que sentimos y eso afecta a nuestro cuerpo, emociones y pensamientos. Además, habitualmente nos sentimos con más vitalidad y energía.

Esas etapas están representadas en el gráfico por las flechas verdes con las letras (F), (H), (K) y (M).

Sin embargo, cuando nuestro organismo reconoce que tiene fuerzas y energía suficientes para hacer una limpieza y un reajuste interior, lo realiza para eliminar toxinas acumuladas.

Y cuando nosotros vivimos esos momentos, a veces tenemos un claro aumento de los síntomas y molestias: dolores, cansancio, etc. Sin embargo, no siempre los síntomas son intensos; pues es habitual que solo sintamos más necesidad de dormir que la habitual.



Estos momentos de molestias, cansancio, etc., están representados en el gráfico por las flechas rojas con las letras (G), (J) y (L).

Y cuando el proceso de depuración, iniciado por nuestro cuerpo, ha concluido, volvemos a sentirnos bien y cada vez nos vamos sintiendo mejor; volviendo a una de las etapas representadas en el gráfico por las flechas verdes con las letras (F), (H), (K) y (M).

Y así seguiremos hasta que se inicie otra vez un proceso de eliminación de toxinas que otra vez traerá consigo el sentir síntomas asociados con problemas de salud. Y se representa en el gráfico por las flechas rojas con las letras (G), (J) y (L)

Ese ciclo se va repitiendo cada cierto tiempo; siempre que la persona esté realizando actividades que favorecen un aumento en su equilibrio y salud.

Y cada vez que se repite ese ciclo; el proceso se realiza en un mayor nivel de bienestar, puesto que poco a poco la curva va ascendiendo.

Nuestro punto de vista es que, el vivir momentos desagradables, difíciles o dolorosos cada cierto tiempo, a veces refleja que estamos recuperando la salud. Aunque también podría deberse a otras causas.

Anotar las Equilibraciones que hemos hecho

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 seguimos viviendo 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.

Y ya que estamos en 2024…

El texto anterior fue redactado en una época en la que aún no existían los teléfonos inteligentes que ahora utilizamos habitualmente.

En la actualidad podemos elegir entre llevar un registro de equilibraciones realizadas utilizando el método tradicional de bolígrafo y papel o podemos guardar esa información en un archivo en nuestro teléfono personal.

A nivel personal, nosotros llevamos un registro en uno de los programas de mensajería que utilizamos.

Concretamente es bastante fácil hacerlo tanto con WhatsApp, como con Telegram. Aunque a nosotros nos resulta más cómodo usar Telegram porque permite editar mensajes ya enviados y así se puede modificar el texto durante 48 horas, para corregirlo o modificarlo.

Es posible que también se pueda modificar lo escrito con cualquier otra aplicación de ese tipo, como Signal. Aunque no lo comentamos porque no tenemos experiencia en el uso de Signal.



La forma de llevarlo a cabo es bastante sencilla:

1 – Elegimos crear un grupo nuevo; le ponemos un nombre (que podría ser: "Equilibraciones" u otro nombre que consideremos adecuado).

2 – A ese grupo, le añadimos una persona que sea de nuestra confianza y a quien le advertimos previamente de que vamos a incluirla en ese grupo, para darle de baja del grupo una vez que el grupo de 2 personas esté creado.

3 – Cuando ya hemos creado el grupo, eliminamos a la otra persona del grupo .

El grupo queda útil para guardar mensajes, aunque sólo lo podemos utilizar nosotros; puesto que somos la única persona inscrita en ese grupo.

A partir de ese momento, basta con anotar la situación o la Meta a la que vamos a corregirle el estrés.

También podemos incluir la fecha en la que hacemos esa Equilibración y cualquier otra información que nos parezca interesante añadir.

Hoja para anotar Equilibraciones hechas

Hoja nº: .....

Situación o Meta equilibrada - Comentarios	Fecha

Prácticas recomendadas al acabar la Primera Parte

Círculos Cruzados	**Equilibraciones**
 *Círculos Cruzados sentado*	 +  *Prueba de Estrés* *Círculos Cruzados* sentado
● Lo hacemos 1 vez al día. ● Es conveniente descansar al menos 1 día a la semana.	● Es recomendable hacer 1 Equilibración a la semana, como máximo.

Emitir bellas teorías es bueno,
practicarlas es mejor.

José Manuel Estrada Vázquez.

Yo oigo y olvido,
Yo veo y recuerdo,
Yo hago y aprendo.

Cita atribuida a Confucio.

Antes de continuar leyendo este texto, sugerimos hacer una pausa en la lectura y practicar durante 1 semana lo explicado en la primera parte de este manual.

SEGUNDA PARTE

Círculos Cruzados (de pie)

Este ejercicio es una variante del ejercicio Círculos Cruzados sentado. 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 opuestos: brazo izquierdo y pierna derecha o brazo derecho y pierna izquierda.

En el ejercicio de Círculos Cruzados sentados, se mantiene la postura fija durante todo el ejercicio.

En el ejercicio de Círculos Cruzados de pie hay que colocar en diferentes posiciones la pierna y el brazo que se están moviendo. Hay 3 posiciones para marcar los círculos con cada una de las extremidades que se mueven: en el lado de cada extremidad que se mueve, en el centro del cuerpo y en el lado contrario.



Al realizar el ejercicio, recomendamos buscar un punto de apoyo para el brazo que no estemos moviendo. De esta manera nos resultará mucho más cómodo.

También, nos puede resultar 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 nuestro cuerpo y al otro la mitad derecha.

Visualizamos esta línea porque, en las distintas fases del ejercicio, la pierna y el brazo que se mueven realizarán el movimiento a ambos lados de la línea o sobre la línea.

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

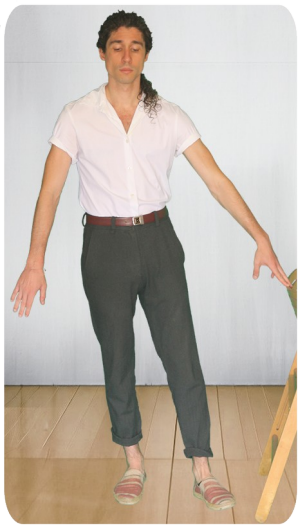
Lo importante es hacer el movimiento circular, tanto con el brazo, como con la pierna. Las articulaciones que debemos mover son la cadera y el hombro.

Procuramos mover la pierna y el brazo con la misma velocidad, de forma que el movimiento esté sincronizado.

Cómo Realizarlo

Estos códigos QR enlazan con un vídeo que muestra como realizar Círculos Cruzados de pie.

Nos apoyamos en la pierna derecha y en el brazo izquierdo, al realizar el ejercicio. El movimiento lo hacemos con la pierna izquierda y con el brazo derecho (el empezar en este orden no es importante y se puede hacer al revés, si lo preferimos).



PARTE 1

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. El movimiento se realiza con la articulación del hombro.

Hacemos también círculos en el mismo sentido, con la pierna izquierda (no tienen que ser amplios). El movimiento se realiza con la articulación de la cadera.

Procuramos que el movimiento del brazo y de la pierna se hagan a la misma velocidad y en la misma posición en el movimiento en círculo.

Luego iniciamos el movimiento circular con la mirada, en el sentido de las agujas del reloj.

Este movimiento de los ojos es el mismo que el que se explicó en el apartado “Círculos Cruzados sentados”; y **lo realizamos durante todo el ejercicio de Círculos Cruzados de pie**.

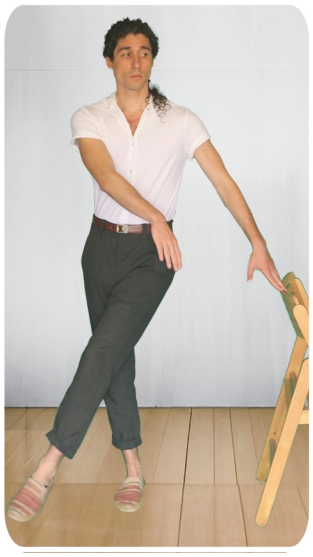


Segunda fase

El mismo brazo y la misma pierna siguen haciendo el movimiento circular en dirección horaria, pero por delante.

Cada círculo que describen el brazo y la pierna, se hace sobre la línea imaginaria comentada anteriormente y que “indica” el centro de nuestro cuerpo.

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.

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 fase.

Quinta fase

En esta fase se repiten los movimientos de la primera fase.

PARTE 2

Realizamos de nuevo las 5 fases del ejercicio. En esta Parte 2, hacemos el movimiento circular usando el brazo y la pierna que no utilizamos en la Parte 1 del ejercicio. Ahora usaremos el brazo izquierdo y la pierna derecha.



El ejercicio exige mantener el peso sobre un solo pie durante unos dos minutos y medio. Y eso puede ser un esfuerzo excesivo, principalmente para personas con tobillos delicados o con demasiado peso para sostenerse con una pierna durante tanto tiempo.

En esos casos, 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 5 minutos. Tiempo que tomaremos como referencia, puesto que, el ejercicio puede durar más o menos y funcionar perfectamente.

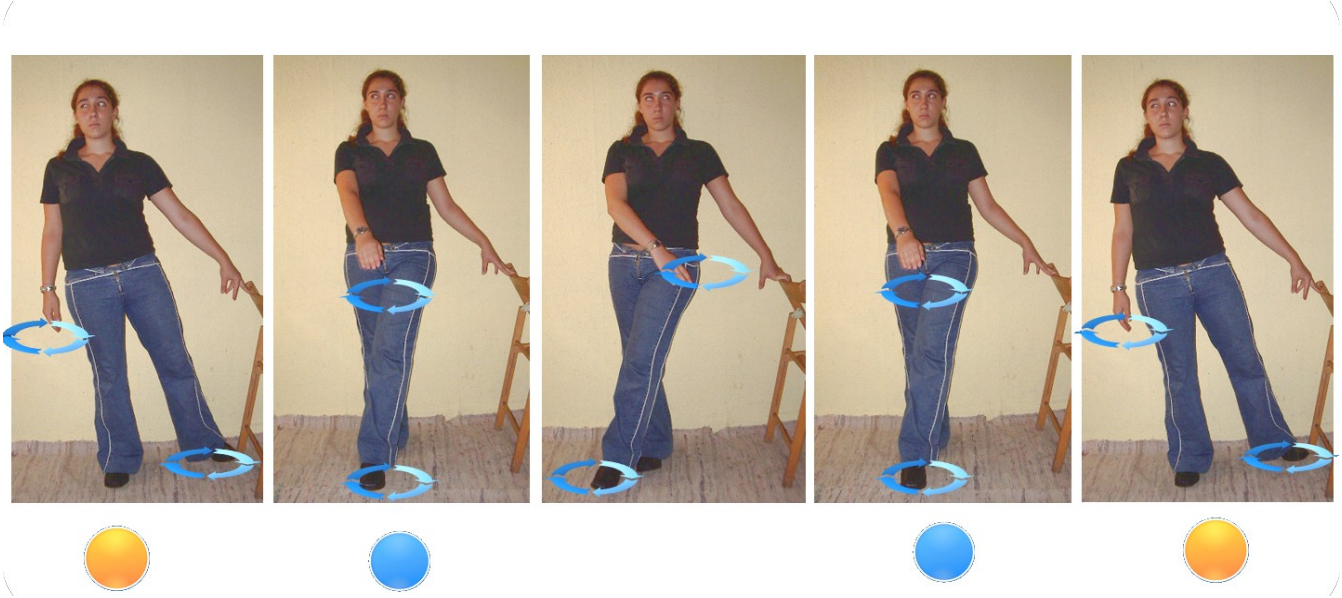
Para que el ejercicio dure 5 minutos, cada fase debe durar aproximadamente medio minuto (30 segundos).

Una posibilidad es que, en cada fase, hagamos sólo un recorrido circular completo con los ojos. De ese modo no tendremos que estar atentos a controlar el tiempo que tardamos en realizar cada fase del ejercicio.

Si ajustamos el tiempo de duración de cada fase del ejercicio a lo que tardemos en realizar el recorrido visual del círculo completo, entonces el recorrido con la mirada del círculo completo debería durar unos 30 segundos.

En la siguiente secuencia de imágenes se resumen las 5 fases que realizamos para realizar los Círculos Cruzados de pie.

Los círculos de colores que son iguales indican que es la misma posición del brazo y de la pierna.



La parte consciente y no consciente de la mente

Los autoengaños

El ser humano es el único animal que se engaña a sí mismo.

Oído en la radio. Autor desconocido.

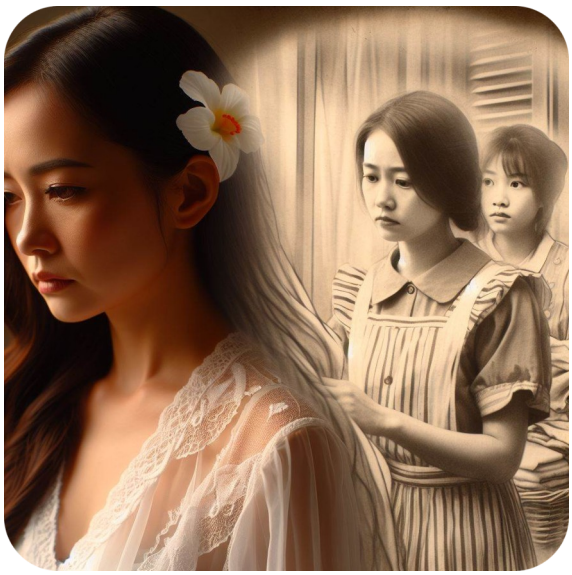
La casa era un altar con diez mil acólitos, grandes, pequeños, serviciales, atentos, en coro. Pero los dioses habían desaparecido y los ritos continuaban insensatos e inútiles.

Crónicas marcianas. Ray Bradbury.

(...) es la energía que no se ve, pero que existe (...)

Úrsula Cosmic.
La entrada de Saturno en Piscis. (youtube.es).

Cuando pensamos, reflexionamos, recordamos, imaginamos, etc., tenemos la idea de que todos los procesos mentales que realizamos están dirigidos por nuestra conciencia; y lo mismo ocurre cuando actuamos, por ejemplo, al movernos, al hablar, al relacionarnos con otras personas, etc.



Sin embargo, una parte de nuestra mente funciona sin que nosotros nos demos cuenta de ello.

Dicho de otro modo, hay procesos mentales que realizamos sin que seamos conscientes de que existen en nuestra mente y sin que podamos influir en ellos con nuestra voluntad.

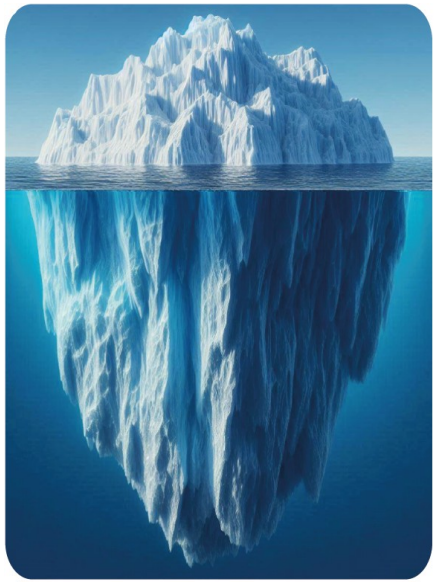
Esa parte de la mente que no está bajo el control de nuestra conciencia la llamaremos "*mente no consciente*".

Muchas de las acciones (mentales, físicas, sociales, etc.) en nuestra vida cotidiana se producen en, o se ven influidas por, la *mente no consciente*. Sin embargo, no somos conscientes de que eso ocurre.

Se considera que la importancia que tiene la mente no consciente en nuestra vida es superior a la que

tiene la mente consciente. Y nos podemos dar cuenta de ello si observamos que, en nuestra vida cotidiana, realizamos muchos actos de forma “automática”, es decir, sin guiarlos de forma consciente.

Por ejemplo, al anudar los cordones de unos zapatos, al conducir un coche, al caminar, al masticar los alimentos, al pulsar las teclas del teclado de un ordenador, etc.



Una forma de representar a estas 2 partes de nuestra mente es el comparar la mente con un iceberg, que tiene una parte que sobresale de la superficie del mar y otra que está debajo de la superficie.

La parte no visible del iceberg se asocia a la parte no consciente de nuestra mente; que es mayor que la parte visible, aunque aparentemente no existe o, al menos, no se puede ver fácilmente.

En esa parte "oculta" de la mente se almacenan muchos pensamientos en forma de: 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 hay otros pensamientos que dificultan, limitan, entorpecen, bloquean, etc., nuestra expresión en determinadas situaciones de nuestra vida. Aquí podría decirse que esos pensamientos dificultan o reducen nuestras posibilidades 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 "autoengaños".

Los autoengaños pueden ser el resultado de aprendizajes o de actitudes desarrolladas en una etapa pasada de nuestra vida.

En ese momento fueron de utilidad para nosotros; aunque, en nuestra vida actual, carecen de significado y de utilidad o nos ocasionan problemas y dificultades.

Se pueden considerar pensamientos que están "fuera de lugar"; porque la persona vive, en el momento presente, unas circunstancias totalmente diferentes a las que tenía en su vida cuando esos pensamientos se integraron en su mente.

> *Un alumno nos comentó que, de niño y adolescente, él se evadía de los exámenes fingiendo estar enfermo; pues era capaz de simular la fiebre.*

Ya siendo adulto, él se presentaba a un examen para conseguir un trabajo como bombero; y esa prueba era muy exigente en cuanto a la condición física y al rendimiento deportivo que él debía tener.

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 que él quería evitar.



Esta anécdota es un ejemplo de que una persona puede tener pensamientos y actitudes no conscientes que le ayudaron a conseguir sus propósitos y objetivos personales en una etapa de su vida. Aunque, con el paso del tiempo y al llegar a una nueva etapa en su vida, esas ideas no conscientes le siguen afectando y le perjudican para realizar sus nuevos deseos.

Los autoengaños suelen actuar de forma aparentemente "justificada", "lógica" y "razonable".

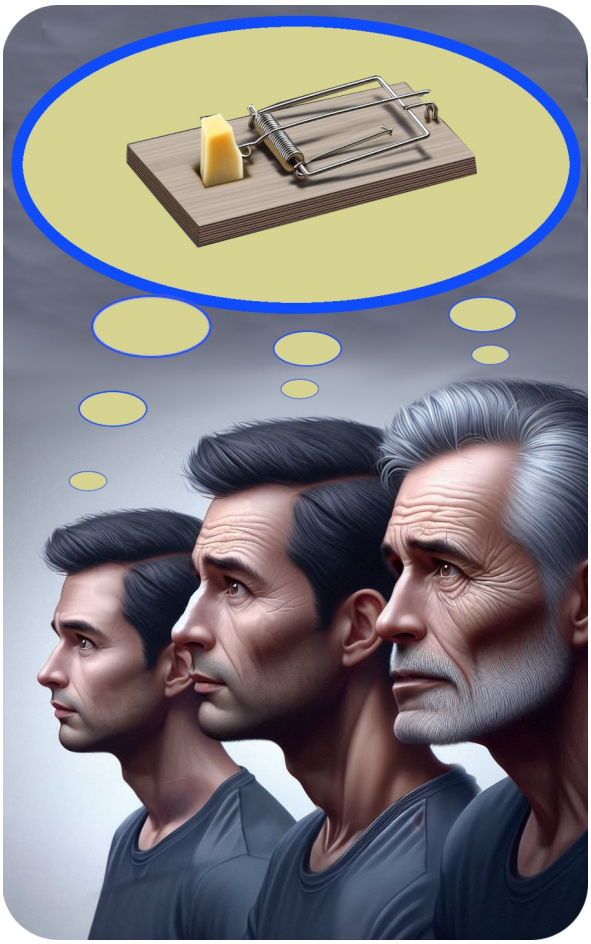
Características de los Autoengaños

(...) analizar el problema en todos sus aspectos y posibilidades, incluso la [posibilidad] 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.

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, número 8, 2004.



Los autoengaños tienen algunas peculiaridades que conviene conocer. Estas son algunas que consideramos interesantes:

1/ Están "situados" en la mente no consciente, y, por lo tanto, la persona desconoce su existencia.

2/ Su actividad provoca estrés y limitan las experiencias que puede vivir y asimilar la persona.

3/ La influencia que ejercen sobre nosotros se mantiene aunque pase mucho tiempo, incluso años; es decir, no desaparecen "con el paso del tiempo".

4/ Siempre actúan de forma aparentemente "justificada". Aunque, si estamos atentos, podremos reconocer que a veces cometen pequeños “errores”. Esos “errores” nos permiten reconocer su existencia.

5/ Podemos corregirlos cuando ellos entran en acción y manifiestan su presencia.

6/ Siempre suelen actuar de la misma forma. Lo que puede delatar su existencia.



Un señor compartió esta experiencia en un curso: Él estaba tumbado en su cama o en su sofá y 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 autoengaño quedó en evidencia, pues siempre trataba de sabotear cualquier intento de hacer una actividad similar a una Equilibración.

Y, debido que "siempre hacía lo mismo", no fue capaz de "reconocer" que no era el momento de actuar de esa forma, porque el argumento de que "no había tiempo" no era aplicable en esa ocasión.

Así, este señor pudo hacerse consciente que ese autoengaño existía en su mente no consciente.

7/ No reconocen la diferencia entre lo que la persona vive de forma real y lo que es imaginario, como pronunciar una afirmación verbal (que puede ser una “trampa” para provocar que actúen y, al actuar, ellos quedan en una situación vulnerable y pueden ser modificados).

Aunque las personas no reconocemos nuestros autoengaños normalmente, hay ocasiones en las que, por las circunstancias que sean, los autoengaños 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, posiblemente nos sorprenderemos porque esos pensamientos no conscientes pueden ser diferentes o muy diferentes de los pensamientos conscientes que tenemos sobre cualquier aspecto de nuestra vida.

Si viviéramos esta experiencia, sería una buena idea el anotar el pensamiento, para que dicho pensamiento no caiga otra vez en el olvido o en el desconocimiento de su existencia.

Esos pensamientos no conscientes 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 problemas en sus relaciones de pareja y estaba separado de su esposa, 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 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, hizo una Equilibración con Meta para equilibrarlo.

Los autoengaños 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, número 8, 2004.

Cualquier cambio que lleve hacia una mayor madurez a una persona, trae consigo la transformación de pensamientos, actitudes, etc. y 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 autoengaños serían "reciclados", "actualizados" o "eliminados", para adaptar o finalizar su influencia en la forma de pensar de esa persona.

Los pensamientos se pueden imaginar como personajes de una película de animación o dibujos animados que, como “seres”, tratan de sobrevivir.

Por lo tanto, “intentarán” seguir existiendo y se resistirán a cualquier cambio en su naturaleza.

Para esos pensamientos, lo importante es su supervivencia y el que su existencia e influencia ocasionen trastornos o problemas es algo de menor importancia.

Cualquier intento de modificar los pensamientos de una persona para mejorar su vida, será bloqueado o saboteado por los autoengaños (en su "lucha" por mantener su "integridad" y poder “sobrevivir”).

Un ejemplo de ello es la cantidad de impedimentos, trabas y dificultades que las personas practicantes de Neo-Kine suelen tener para hacer Círculos Cruzados (5 minutos) o Equilibraciones (8 a 10 minutos).

Las razones para no realizarlos suelen ser el estar muy ocupados y no disponer de tiempo y el estar muy cansados.

Esas resistencias contrastan con el hecho de que es habitual dedicar mucho más tiempo a otras actividades, como puede ser el 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 eso ocurre con cualquier proceso que favorezca el cambio y la maduración personal (ampliar los estudios profesionales, aprender un idioma, meditación, Tai-Chi, yoga, etc.).



Una alumna que asistía a la segunda clase de este curso comentó, después de que habláramos de este tema en el curso, que había pensado faltar a esa clase y que había asistido ese día unicamente porque iba al curso acompañada de 2 amigas suyas y era ella quien llevaba a sus amigas en su coche.

La razón para faltar era que se sentía muy cansada y, si de ella hubiera dependido, no habría asistido a clase ese día.

Al mismo tiempo, reconoció que ese cansancio no tenía una causa clara y que seguramente estaba motivado por su propia resistencia no consciente.

De hecho, en el momento en que hacía el comentario, reconoció que el "cansancio" había desaparecido mientras hablaba de él.

---ooOoo---

Un señor que practicaba esta técnica y que era acupuntor, tuvo la siguiente experiencia:

Él le hizo un tratamiento a una mujer que sufría dolores de cabeza muy fuertes. Y, cuando los sufría, normalmente ella necesitaba dos días en cama y aislada para recuperarse.

Después de varias sesiones de tratamiento, la mujer fue un día a su consulta con una migraña que ella no había podido neutralizar con la medicación que usaba.

Y eso significaba que ella, durante los próximos dos días, tendría los dolores y molestias de una migraña. Aún así, ella eligió recibir la sesión de acupuntura que tenía ese día.

Después de la sesión de acupuntura, la mujer tenía una cara que expresaba que ella estaba muy sorprendida y, quizás, algo asustada; y ella le comentó a él que sus síntomas de migraña habían desaparecido.



Él se alegró de que la ayuda que él le había brindado a ella hubiera sido efectiva y empezó a pensar en un plan de tratamiento para las futuras sesiones de terapia.

Sin embargo, esa mujer nunca volvió a su consulta. Y él, en ese momento, no entendía por qué ella abandonó un tratamiento que le había funcionado.

Luego entendió que los propios autoengaños de esa mujer pudieron ser la causa de que ella nunca más volviera a su consulta.

Quizás ella descubrió que podía curarse. Y era posible que algunos de sus pensamientos no conscientes trataran de evitar que eso ocurriera.

---ooOoo---

En un curso que impartíamos, nos pidieron un ejemplo de una situación en la cual alguien tiene pensamientos no conscientes que buscan mantener un estado de enfermedad.

Suponemos que nos lo preguntaron porque, al menos en apariencia, esta situación no parece muy lógica.

Aclaramos que, esto que narramos a continuación, es una historia posible, aunque ficticia; pues se trata de una historia que inventamos con fines didácticos. En esta situación imaginada, ocurre que:

Una persona, convaleciente de una enfermedad, nos da permiso para que le hagamos la prueba de estrés y así podamos localizar indicios de que esa persona tenía pensamientos que rechazan la posibilidad de sanar.

Le realizamos varias veces la Prueba de Estrés a esa persona y creemos confirmar la sospecha de que puede tener pensamientos que rechazan la posibilidad de recuperar la salud.

Luego tenemos una conversación con esa persona y nos comenta que su vida había cambiado mucho después de que empezó a sufrir la enfermedad.

Antes de tener la enfermedad era una persona ignorada por el resto de su familia; le prestaban muy poca atención y, los demás familiares, apenas se comunicaban con él o ella.

Sin embargo, después de que contrajo la enfermedad, esa persona había notado que la atención que le prestaban y el trato personal que recibía de sus familiares más cercanos había aumentado en cantidad y en calidad.



Esa persona, ahora se sentía mucho más integrada y reconocida en su familia, lo que le producía una gran satisfacción.

Quizás por ello, una parte no consciente de la mente de esta persona albergaba pensamientos que rechazaban o dificultaban el recuperar la salud.

Eso podría deberse a que esa persona, de forma no consciente, teme que una mejoría de salud podría producir el regresar a la situación anterior a la enfermedad; cuando esa persona apenas recibía atención o trato personal de parte del resto de su familia.

Equilibración Nivel 2

La Equilibración Nivel 2 es una mejora de la Equilibración Nivel 1. Esa mejora consiste en que se añade la posibilidad de localizar y eliminar autoengaños relacionadas con la situación o Meta que se equilibra.

Para ello, leemos una serie de afirmaciones que comprueban si hay algún autoengaño relacionado con esas afirmaciones en nuestra 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, estos pensamientos quedarán “marcados”.

De esta manera, se van pronunciando una lista de afirmaciones. **Después de leer cada afirmación, hacemos la Prueba de Estrés**.

Al hacerlo, 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 que perjudica a la persona.

La lista de afirmaciones busca localizar los autoengaños que pueden ser más frecuentes o importantes para activarlos y marcarlos. De forma que podamos corregirlos realizando ejercicios que favorezcan la Sincronización Hemisférica.

Se pueden añadir o eliminar afirmaciones de esa lista. De hecho, eso es lo que hemos hecho durante mucho tiempo. La lista que ahora tenemos ha tenido muchos cambios, en el intento de mejorarla.

Cada afirmación incluye una parte que dice: “esta situación o meta”. Es así porque, en la tercera parte de este manual, se explican lo que son las “*metas*” y la utilidad que tienen para corregir el estrés en diferentes áreas de nuestra vida.

En cierta manera, los autoengaños vienen a ser algo así como las raíces de una planta que nosotros queremos eliminar de un terreno o de un jardín.

Esta planta en sí misma nos perjudica o nos puede perjudicar, en este ejemplo imaginario, porque está llena de picos y es peligrosa para niños pequeños.

Sin embargo, al arrancar o cortar la planta, tenemos que tener en cuenta que esa planta volverá a crecer si permitimos que sigan existiendo sus raíces.



Por ello, si buscamos eliminar completamente la planta y anular su capacidad de reproducirse, tenemos que arrancar también las raíces.

En este supuesto imaginado, la planta representa la situación a la que le queremos corregir el estrés y las raíces representan a los autoengaños que mantienen viva a la planta; puesto que, aunque cortemos la planta a la altura del suelo; ella volverá a regenerarse a través de las raíces.

En las Equilibraciones de Nivel 1 solo se actúa sobre la parte "visible", o consciente, de la situación que vivimos con estrés. No se eliminan los autoengaños.

Por ello, la Equilibración Nivel 1 sería el equivalente a arrancar una planta que queremos eliminar, aunque dejando sus raíces. Por lo que la planta se podrá regenerar más fácilmente.

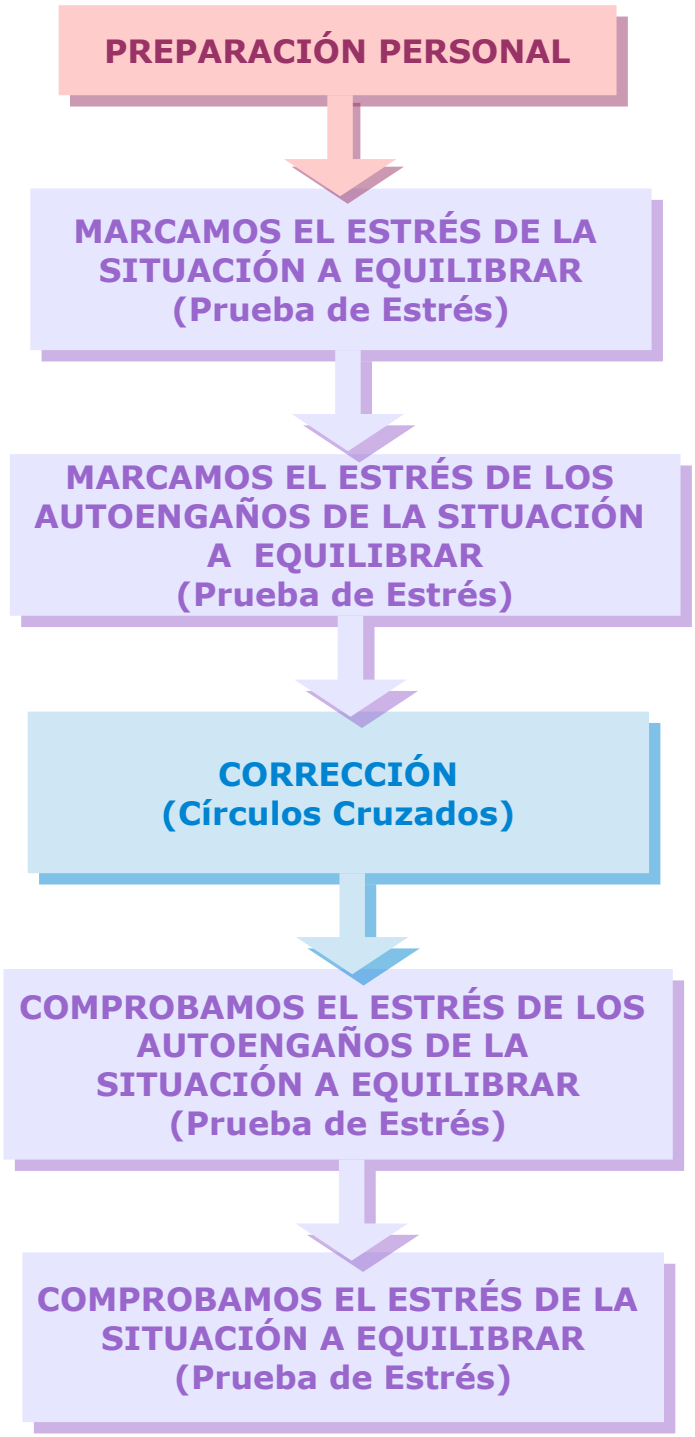
Cuando hacemos una Equilibración de nivel 2 para corregir el estrés de una situación, actuamos sobre la propia situación y también actuamos sobre los autoengaños que la mantienen.

La Equilibración de Nivel 2 requiere más tiempo para realizarla, lo que la hace menos atractiva.

Por ello, en la tercera parte de este manual, se explicará como se puede **realizar una Equilibración de Nivel 2 de forma simplificada**; de tal manera que su duración es casi igual que la de hacer una Equilibración de Nivel 1.

Una vez que aprendemos a usar la Equilibración Nivel 2, dejamos de realizar la Equilibración Nivel 1 y la sustituimos por la Equilibración Nivel 2, que es más efectiva.

Esquema de una Equilibración de Nivel 2.



Equilibración Nivel 2

1 - Tomamos un vaso de agua.



2 - Hacemos el ejercicio de Círculos Cruzados si lo consideramos necesario (por cansancio, nerviosismo u otra alteración).





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

Revivimos la situación o pronunciamos la meta y hacemos la Prueba de Estrés.

4 - 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 o meta.

Acepto, merezco y deseo equilibrar esta situación o meta.

Necesito y creo posible equilibrar esta situación o meta.

Soy responsable de lo que esta situación o meta me produce.

Conozco la forma de equilibrar esta situación o meta.

Mis circunstancias y mi tiempo me ayudan a equilibrar esta situación o meta.

Equilibro esta situación o meta libre de culpas aprendidas o creadas por mí.

Equilibro esta situación o meta libre de alteraciones emocionales.

Vivo esta situación o meta libre de influencias externas.

Mi herencia me ayuda a equilibrar esta situación o meta.

Mi educación me ayuda a equilibrar esta situación o meta.

Las experiencias que he vivido me ayudan a equilibrar esta situación o meta.

La imagen y la percepción de mi persona en esta situación o meta es equilibrada.

Fracasar al equilibrar esta situación o meta también me beneficia.

5 - Hacemos el ejercicio de Círculos Cruzados.





6 - Hacemos la preparación para realizar la Prueba de Estrés.

Leemos las afirmaciones (del punto 4) y hacemos la Prueba de Estrés (en cada una).

7 - Revivimos la situación o pronunciamos la meta y hacemos la Prueba de Estrés.

¿Qué ejercicio de Círculos Cruzados utilizaremos en las Equilibraciones?

Cuando estamos haciendo una Equlibración, en el apartado en el que debemos realizar el ejercicio de Círculos Cruzados, podemos elegir si lo vamos a hacer como Círculos Cruzados de pie o como Círculos Cruzados sentado.





No se indica en la guía cuál de los 2 ejercicios usar, para que cada persona puede elegir según sus deseos y sus preferencias.

Cualquiera de los 2 ejercicios es válido y eficaz.

Nuestra recomendación es alternar los 2 ejercicios, de forma que en algunas Equilibraciones lo hacemos en la posición de sentados y en otras Equilibraciones lo hacemos en la posición de pie.

Pensamos que esto es mejor que hacerlo siempre en la posición de pie o en la posición sentados.

¿Y si hacemos los dos ejercicios en una Equilibración?

A veces utilizamos o aconsejamos hacer la Equilibración realizando los 2 ejercicios de círculos cruzados al realizar una sola Equilibración.

Seguimos esta estrategia cuando la Equilibración aborda una situación o un tema que le resulta muy difícil a la persona y es un intento de potenciar el proceso de sincronizar la actividad de los dos hemisferios cerebrales.

Cuando vamos a realizar ambos ejercicios seguidos, creemos que es más adecuado el realizar primero el ejercicio de Círculos Cruzados de pie y luego hacer el ejercicio de Círculos Cruzados sentado.

Si dudamos del resultado de la Prueba de Estrés

Las Equilibraciones Nivel 1 y Nivel 2 son eficaces aunque quien las realiza no reconozca el resultado de la Prueba de Estrés.



Cuando hacemos una Equilibración, el proceso que se produce en nosotros no depende de que nosotros comprendamos o no comprendamos lo qué estamos haciendo.

Es algo así como que los objetos caen, por gravedad, tanto si la persona conoce la existencia de ley de la gravedad, como si no la conoce. La ley de la gravedad actúa independientemente del conocimiento, las opiniones o las creencias de las personas que estamos bajo su influencia.

Al realizar una Equilibración, se producen cambios que están basados en principios, leyes o normas que producen el efecto de sincronizar la actividad de los 2 hemisferios cerebrales ante la situación de estrés.

Por ello es posible beneficiarse de esta secuencia de acciones para poder eliminar el estrés, aunque no conozcamos el 100% de los fundamentos en los que se apoyan.

Esto es similar a usar un teléfono inteligente: pocas personas conocen los principios en los que se basan esos aparatos, aunque somos miles de millones de personas las que los usamos.

Si no reconocemos el resultado al realizar la Prueba de Estrés; cuando aprendamos a realizar las Equilibraciones con Metas (en la tercera parte de este manual), podemos hacer una Equilibración con Meta utilizando esta afirmación como Meta:

> “Reconozco la respuesta de la Prueba de Estrés con claridad y facilidad”.

Eso puede ayudarnos a reconocer la respuesta que nos devuelven nuestros músculos.

Situaciones a equilibrar

La gente como nosotros que creemos en la física, sabemos que la distinción entre el pasado, presente y futuro, sólo es una ilusión (...).

Albert Einstein.
En Pocas Palabras. Episodio: El paso del tiempo. (Minuto 17).

(...) quitarse el pasado, el pasado mal asimilado, indigesto que sigue ahí en el estómago de la mente y no se llega a digerir bien.

Aquí Amerrikua II. Domingo Díaz Porta.

Para elegir un tema o una situación a equilibrar, lo importante es que dicha situación nos cause estrés.

Aunque consideremos que es "imposible arreglar" o vivir naturalmente esa situación, por tratarse de algo que nos resulta muy conflictivo de vivir o aunque pensemos que es normal vivirlo con estrés.



En general, todo aquello de nuestra vida cotidiana que nos desagrada, rechazamos o preferimos evitar, 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 o mentalmente.

Si tenemos alguna duda para elegir situaciones que se pueden equilibrar, aquí incluimos una lista que posiblemente nos permita reconocer alguna circunstancia que estamos viviendo y que podemos "equilibrar" o nos inspire alguna idea para seleccionar una situación:

Hablar o relacionarse con alguien con quien nos cuesta hacerlo:



- Por su autoridad hacia nosotros
- Por sentir incomodidad ante esa persona
- Por creernos en desventaja ante esa persona
- Por sentir antipatía, rabia, celos, temor, disgusto, etc. hacia esa persona

Realizar una actividad que no nos gusta o que no deseamos hacer:



- Fregar los platos
- Trabajar
- Estudiar
- Madrugar
- Hablar en público
- Realizar ciertas tareas en el trabajo
- Consumir un alimento que nos desagrada
- Esperar por alguien que se retrasa
- Reconocer un error que hemos cometido
- Conducir en un atasco de tráfico
- Hacer o recibir un tipo determinado de caricias de nuestra pareja
- Practicar un deporte o hacer ejercicio físico.

Corregir el estrés asociado con un RECUERDO DEL PASADO:



- El recuerdo de un accidente
- El recuerdo de un error en las 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 que sentimos ante una SITUACIÓN FUTURA (una situación que aún no hemos vivido):

- 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
- Hacer un viaje en avión.
- Tener una entrevista con:
- Alguien que tomará una decisión muy importante para nosotros
- Alguien a quien le haremos una declaración de amor, una demanda laboral, una petición importante, etc.

Reconocer las situaciones que se pueden equilibrar

Lo anterior es una sencilla lista de posibles situaciones en nuestra vida en las que se puede corregir la respuesta del estrés. Sin embargo, cualquier otra situación 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 si:

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

Debemos recordar que **basta con poder imaginar o revivir esa situación o el recuerdo que tengamos 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 del cuerpo, etc. Y a problemas de salud crónicos, como la fibromialgia.

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 de estómago, ese dolor de cabeza o con cualquier otra molestia.

A veces, tras reducir o eliminar el estrés que vivimos ante un problema de salud, también se reducen los síntomas que sufrimos en nuestro cuerpo físico.

Y repercutirá favorablemente en el restablecimiento de la salud, aunque sea de forma indirecta. Recordemos que el estado de ánimo, la actitud y las creencias de las personas son muy importantes en el restablecimiento de una enfermedad.

Puede parecer extraño que lo mencionado en los párrafos anteriores sea real o eficaz. Sin embargo, sugerimos que lo hagamos 2 o 3 veces con situaciones diferentes, para que podamos comprobar por propia experiencia si realmente es útil para nosotros.

Efectos posibles de realizar 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 claramente.

La intensidad con que se siente esa adaptación no se puede anticipar.

Los síntomas de ese ajuste, suelen ser poco duraderos en el tiempo.

Y hay algo importante a destacar:

Cuando los síntomas pasan, la persona se siente mejor que antes de hacer la Equilibración.

De hecho, cuando alguna persona nos habla de que está sintiendo esos síntomas; tratamos de hacerle ver que, lo que ha sentido, posiblemente sea una parte del proceso de "eliminar" 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 "guardaba" 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 está eliminando 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.

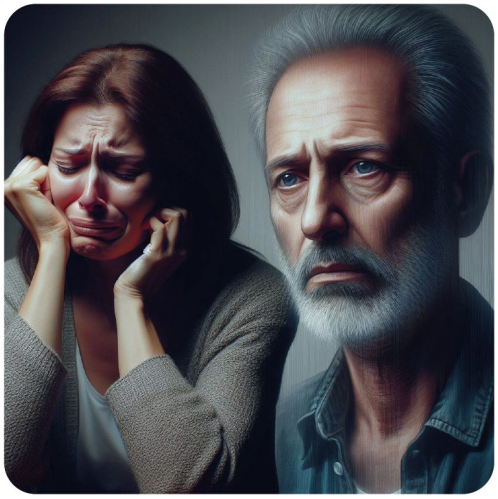
Generalmente, cuando las personas establecen esa relación y comprenden la causa del proceso que están viviendo, se dan cuenta de que es algo natural y que, a largo plazo, tiene un efecto beneficioso.

Incluimos algunos efectos que hemos podido sentir en nosotros mismos 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, que es poco frecuente que aparezcan estos síntomas y que es muy raro que una sola persona tenga varios de estos síntomas a la vez:

- A nivel físico: aparición de dolores, molestias, cansancio, … que no se sentían anteriormente.

- A nivel emocional: Empezar a sentir estados emocionales alterados y más o menos intensos (rabia, angustia, miedo, etc.), que se sienten por un periodo breve de tiempo..



Una mujer que asistió a este curso nos contó que, después de recibir la primera clase y durante 2 o 3 días, ella sintió una profunda tristeza.

Cuando le preguntamos si en un pasado más o menos reciente ella 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 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: Tener dificultad para razonar, poca lucidez, despistes frecuentes, etc.,

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

- También es normal que la persona recuerde lo que sueña con más frecuencia de lo habitual. A veces, esos sueños dan indicios que permiten comprender situaciones que se viven en la vida cotidiana.

Un paciente que tenía muchos problemas para dormir a causa de una alergia nos comentó que, después de recibir una Equilibración orientada hacia esa situación, había tenido un sueño que le había resultado muy interesante para comprender aspectos de su vida.

En el sueño, él abría las puertas de su casa y del ascensor y le decía a su padre que se marchara de su casa.

Sus padres se habían separado o divorciado de su madre durante su infancia o adolescencia y él había vivido con bastante intensidad ese proceso.

Una paciente nos comentó que, después de hacer una Equilibración, había empezado a recordar todos los sueños que tenía.

Y anteriormente nunca recordaba lo que soñaba.

- Una mayor necesidad de dormir y descansar suele ser muy frecuente.
- Suelen aparecer 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 de Neo-Kine, compartió, con las personas que estábamos presentes, que para él era frecuente el enfadarse con su pareja.

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.

Una representación del proceso de empezar a sufrir el estrés y de eliminarlo

A partir de la próxima página, vamos a mostrar a una secuencia de imágenes que busca representar visualmente las consecuencias que tiene para una persona el sufrir un accidente de tráfico y los efectos posteriores que ese acontecimiento tiene en su vida cotidiana.

También se representa como esa persona puede reducir o eliminar el estrés y la ansiedad que sufre cada vez que recuerda ese accidente y como, después de hacerlo, su vida retorna a una situación en la que, el recuerdo traumático que tenía, se convierte en un recuerdo que vive de forma natural.

Con relación a esta secuencia de imágenes y a los comentarios que tienen asociados, debemos tener en cuenta que lo que se representa en las imágenes de la supuesta experiencia de un accidente, es sólo una representación gráfica que sirve de apoyo para transmitir una idea de la forma más clara y sencilla posible.



Esto no representa la realidad objetiva que percibimos por nuestros sentidos y seguramente no se ajusta completamente a la realidad. Esto es así porque la realidad es mucho más compleja que lo que aquí se representa.

Sin embargo, se ha utilizado esta representación sencilla para que facilite el compartir nuestra visión del proceso que vive esa persona.

Lo que se representa aquí es una simplificación de lo que ocurre en la realidad.



Esta mujer, cuando camina por la calle o cuando circula en un vehículo por la calle lo vive como una experiencia normal para ella.

Por ello en su cerebro no hay ninguna marca que indique que está viviendo la situación con algún tipo de alteración mental o emocional.

Inesperadamente, esta mujer vive un accidente de coche; tiene una experiencia muy dura y difícil; con gran riesgo para ella.

Sintiendo en ese accidente mucho miedo, ansiedad, angustia, etc. y el recuerdo de es momento queda grabado en su memoria.





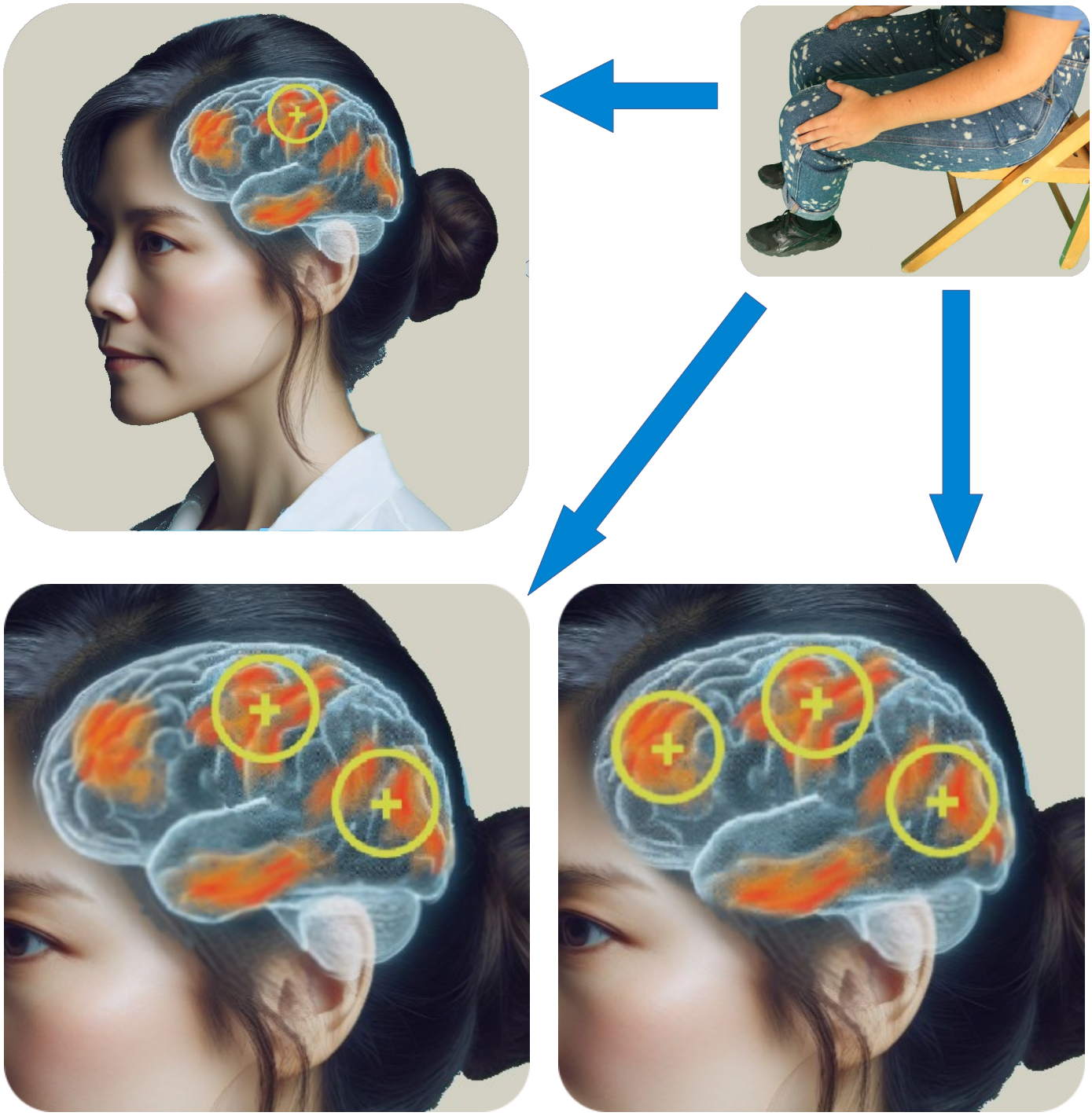
Cuando esa mujer recuerda la experiencia del accidente, se desencadenan en ella las respuestas instintivas de miedo, ansiedad, angustia, etc.

La persona tiene la misma intensa impresión cada vez que recuerda la experiencia del accidente (aunque no es una experiencia real; es el recuerdo de una experiencia real).

Con el paso del tiempo ese recuerdo se mantiene y parece ser cada vez más intenso y más frecuente.

Además, ahora todas esas sensaciones que ella tiene, las siente también cuando ella camina por la calle y cuando circula en un vehículo por la calle.

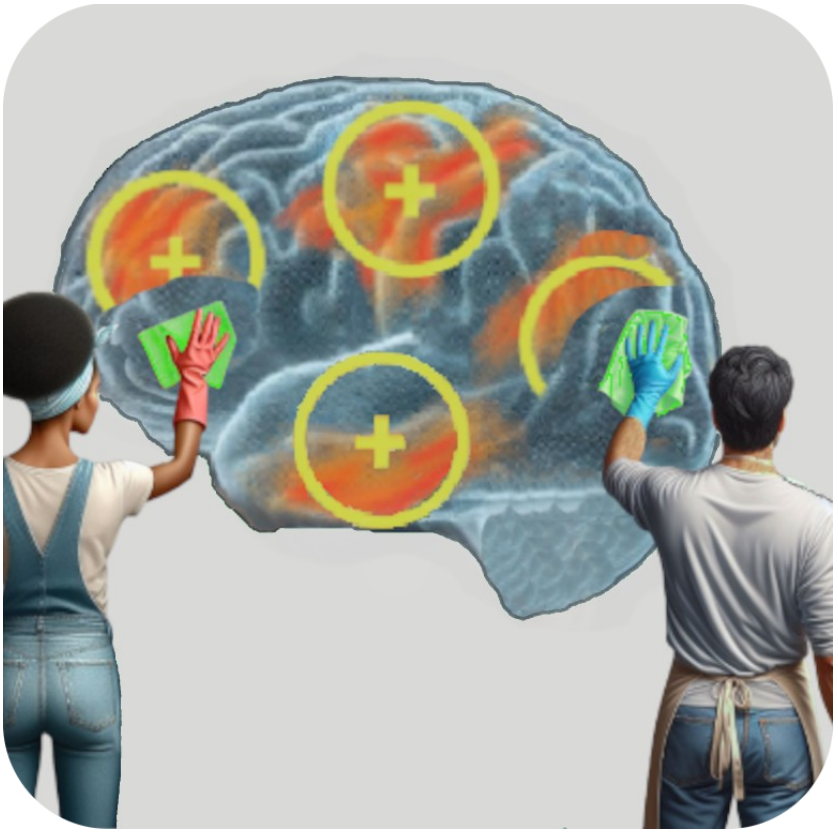




Ella realiza una Equilibración de Nivel 2, para corregir el estrés que sufre cada vez que recuerda el accidente que vivió y cada vez que siente las sensaciones que vivió durante ese accidente.

Para ello, debe revivir la situación haciendo la prueba de estrés y también debe ir mencionando las afirmaciones incluidas en la Equilibración de nivel 2 para marcar las zonas vinculadas con el estrés que ella tiene relacionado con el recuerdo del accidente.





Después de activar y marcar las zonas relacionadas con el estrés, ella realiza Círculos Cruzados para borrar las huellas de estrés que tiene.



Cuando la persona termina de realizar la equilibración, es muy posible que tenga dificultades para recordar "claramente" la experiencia que vivió.

El recuerdo “incompleto” de la experiencia del accidente, se debe a que se ha reducido o eliminado la intensidad emocional asociada con ese recuerdo.

De esta manera, el recuerdo del accidente antes estaba “inflado” y ella lo sentía como “más importante”, pues el recuerdo estaba unido al estrés, la ansiedad y otras sensaciones y recuerdos de esa experiencia.

Aunque después de hacer la Equilibración Nivel 2, ese recuerdo ya no está “hinchado” por el miedo, la angustia, etc.; y parece ser un recuerdo bastante más objetivo de como fue aquel accidente y de como ella lo vivió.





Ahora, en el recuerdo que esta mujer tiene del accidente ya no hay miedo, ansiedad, angustia etc y por lo tanto ella cree que el recuerdo que tiene actualmente es “menos importante“ que el recuerdo que ella tenía antes de hacer la Equilibración Nivel 2.

Y en su vida cotidiana ha vuelto a vivir de forma natural el caminar por las calles o el circular en automóvil.

La situación actual ha vuelto a ser similar a la que ella vivía antes de tener el accidente.



Prácticas recomendadas al acabar la Segunda Parte

Círculos Cruzados	**Equilibraciones**
  *Círculos Cruzados* de pié (*) *Círculos Cruzados* sentado (*)	  *Prueba de estrés* *Círculos Cruzados de* pie o sentados (*)
● Los hacemos 1 vez al día. ● Es conveniente descansar al menos 1 día a la semana.	● Hacemos 1 a la semana como máximo

(*) En la práctica de Círculos Cruzados y al realizar las Equilibraciones; recomendamos que se realicen los ejercicios de Círculos Cruzados alternando el hacerlos en la posición de sentados y el hacerlos en la posición de estar de pie.

La libertad es algo -y quizás esta sea su paradoja- a lo que se llega por medio de la disciplina.

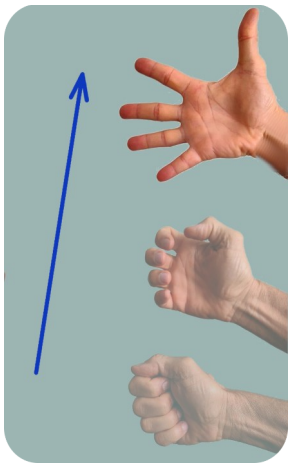
Fernando Savater. El valor de educar.

Antes de continuar leyendo este texto, sugerimos hacer una pausa en la lectura y practicar durante 1 semana lo explicado en la segunda parte de este manual.

TERCERA PARTE

Las Metas

Cuando movemos los dedos de una mano y cuando imaginamos que estamos moviendo los dedos de esa mano, se produce la misma actividad cerebral.



Eso ocurre en la actividad cerebral de la que somos conscientes y suponemos que también ocurre en la 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.

Nuestro cerebro confunde la realidad con lo imaginado.

Aprovechando esta "curiosidad" de nuestro cerebro, podemos utilizar un truco que nos permitirá beneficiarnos de esa "confusión".

Le podemos introducir una información con un poco de "trampa" a nuestro cerebro.

Para ello, **usamos afirmaciones que expresan lo que nosotros queremos conseguir al hacer una Equilibración.**

Esa afirmación es la pequeña "trampa" que pretendemos hacerle a nuestro cerebro y **la llamaremos *META***.



Veamos algunos ejemplos:

- Si queremos superar un examen importante podríamos usar una meta como esta: "Apruebo el próximo examen de Lengua".

- Si lo que pretendemos es hacer ejercicio físico regularmente, podemos utilizar la siguiente meta: ”Voy al gimnasio 2 o 3 veces a la semana”.

Ahora bien, ¿Qué conseguimos nosotros al hacer esa "trampa"?.

Lo que nosotros logramos es que **nuestro cerebro reaccione ante esa afirmación como si realmente estuviéramos viviendo lo que expresa esa afirmación**.

Suponemos que esa reacción también ocurre en aquellas partes de nuestra mente de cuya actividad no somos conscientes.

La actividad de la parte no consciente de la mente es la que se pretende desencadenar con esa pequeña "trampa".

La razón de hacerlo es que aquellas resistencias no conscientes que tiene nuestra mente acerca de vivir lo que dice la Meta, se "ponen en marcha" o "reaccionan" ante esa afirmación (que nuestra mente considera una experiencia real) y, al hacerlo, desencadenan una respuesta de estrés en nuestro organismo.

Esto ocurre porque no hay acuerdo entre lo que dice esa Meta y lo que sostienen algunas ideas, pensamientos, creencias, etc. que tenemos en nuestra mente no consciente.

Las Metas nos ayudan a hacer más precisas las Equilibraciones, ofreciéndonos la posibilidad de corregir cierto tipo de problemas que no están relacionados con situaciones concretas en nuestra vida.

El utilizar las Metas nos permite aumentar nuestra capacidad de eliminar la presencia de estrés en nuestra vida.



Un ejemplo posible sería el de una persona que tiene obesidad y ha fracasado con diversos tipos de tratamiento para equilibrar su peso.

Posiblemente la persona que vive esta situación tenga algún tipo de autoengaño que le induce a bloquear la realización de una terapia efectiva para su obesidad.

Y, con lo que hemos aprendido hasta ahora, si utilizamos la Equilibración de Nivel 2 (sin Meta), es difícil poder imaginar una situación en la cual la persona se encuentra con un peso equilibrado.

Sin embargo, el utilizar la Equilibración de Nivel 2 con Meta, nos ofrece varias posibilidades para corregir esa situación.

Algunas metas que podríamos utilizar serían: "Tengo un peso adecuado a mi condición física" y "Mi dieta, mi actividad física y mis hábitos de vida me permiten tener un peso adecuado a mi constitución".

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, nosotros favorecemos el que podamos lograr algo que deseamos realizar, vivir, sentir, percibir, etc., aunque en el momento presente no seamos capaces de 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 solemos evitar, etc.

Para escribir una Meta, basta con que redactemos una frase que refleje aquello que deseamos lograr; es decir, aquello que es el objetivo que queremos conseguir.

Esa Meta debe tener algunas condiciones cuando la escribamos:



- El texto de la Meta lo escribimos **en tiempo presente**, como si ahora mismo la estuviéramos viviendo, realizando, pensando, sintiendo, etc.,.

  Por ejemplo, si queremos hablar en público con facilidad: "Hablo en público tranquila y naturalmente". Si lo que queremos es aumentar nuestra actividad física en nuestra vida cotidiana, la Meta podría ser: "Practico deporte 2 ó 3 veces a la semana".

- Escribimos la Meta **sin condiciones**. Es decir, evitamos expresiones como "Me gustaría...", "Si fuera posible, ...", "Yo intentaré…", “Yo quisiera…”, etc. La Meta debe reflejar que, lo que deseamos lograr, ya está realizado.

  Por ejemplo, en lugar de usar este texto (que solo incluye un propósito, no un objetivo ya realizado): “Quiero nadar cada semana”, una Meta más adecuada sería: “Nado cada semana”.

- Redactamos la frase **como una afirmación**.

  Si lo que queremos es bajar de peso, 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 sentir ansiedad en una entrevista de trabajo, la Meta debe mencionar que sentimos tranquilidad; por ejemplo: "Me siento tranquila y segura de mi misma en las entrevistas de trabajo".



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", "Me he liberado del hábito de fumar", "He dejado de fumar", etc.

- La Meta **debe afectarnos únicamente a nosotros**. Podemos elegir si nosotros queremos hacer un cambio personal, aunque no podemos cambiar a otras personas.

Por ejemplo, en lugar de decir "Mi jefe deja de hacer comentarios críticos de mis trabajos" (lo cual exige un cambio en otra persona), una Meta que solo nos afecta a nosotros podría decir "Acepto los comentarios de mi jefe acerca de mis trabajos con naturalidad". De esta forma, sólo nosotros tenemos que realizar un "cambio".

Sin embargo, con relación a lo comentado en los párrafos anteriores, a veces ocurren cosas inexplicables; es como si, al cambiar nosotros internamente, también se produce un cambio de adaptación en el exterior. Como una mujer que recibió el curso y nos escribió acerca de sus experiencias:



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 [ignorarla] 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 yo 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 1 año SÍ cumple con la Meta; aunque NO satisface los deseos de tenemos.

En este caso, podemos utilizar la Meta "Salgo al campo 1 o 2 veces al mes"), que SÍ cumple con la Meta y SÍ cumple con nuestros deseos.



Equilibración Nivel 2 con Meta

El proceso a seguir para hacer una Equilibración de Nivel 2 con Meta es el mismo que el proceso que utilizamos para hacer la Equilibración de Nivel 2 (sin Meta).

Por ello, para hacer una Equilibración de Nivel 2 con Meta, usamos la guía para realizar la Equilibración Nivel 2; que se incluye en la segunda parte de este manual.

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, las ignoramos y solo utilizamos aquellas que nos parezcan convenientes.

La forma de usar estas metas es sencilla. Seleccionamos aquellas que consideremos más adecuadas. Leemos la Meta que hemos seleccionado y hacemos la Prueba de Estrés.

Si percibimos estrés en la respuesta, eso indica que podemos hacer una Equilibración utilizando esa afirmación como Meta a equilibrar.

Lista de Metas a equilibrar:



Me amo.
Me acepto.
Confío en mí.
Siento seguridad en mí.
Estoy en paz conmigo.
Soy feliz.
Amo la vida.

Confío en la vida.
Tengo un buen estado de salud.
Ante la vida, me muestro como soy.
Merezco ser feliz.
Resuelvo mis problemas.
Acepto lo que vivo.
Comprendo lo que vivo.

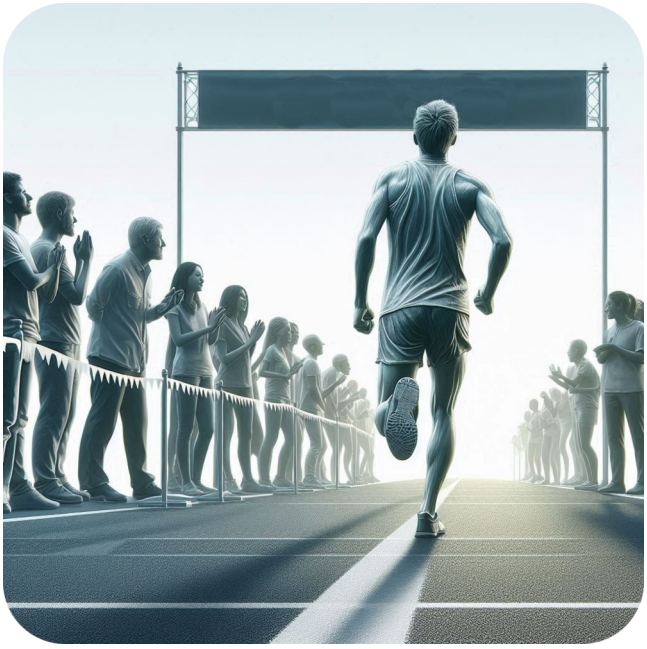
Amo lo que vivo.
Siento la alegría de vivir.
Amo a mi padre.
He integrado, de forma equilibrada, en mi vida lo que recibí de mi padre.
Amo a mi madre.
He integrado, de forma equilibrada, en mi vida lo que recibí de mi madre.
Acepto a las personas que me rodean.

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.
Estoy libre de remordimientos.
Estoy libre de preocupaciones.
Tengo el tiempo que necesito.
Soy humilde.



Soy paciente.
Actúo de forma pacífica.
Soy una persona honesta.
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 miedos.
Estoy libre de incertidumbre.

El Sistema de Creencias

El mundo está tan lleno de opiniones como lo está de personas. (...) Cada cual tiene una opinión, pero la opinión no es la verdad; por lo tanto no escuche una mera opinión, no importa de quién sea, sino descubra por sí mismo qué es lo verdadero.
La opinión puede cambiar de la noche a la mañana, pero no podemos cambiar la verdad.

Jiddu Krishnamurti.

El celoso no es celoso por lo que se ve, con lo que se imagina le basta.

Cita atribuida a Jacinto Benavente.

El campo de batalla del guerrero Maya es la mente.

Aquí Amerrikua II. Domingo Díaz Porta.



¿Qué es el Sistema de Creencias?

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

Aquí, Amerrikua II. Domingo Días Porta.

No creo que pueda cambiar mis creencias así como así [...].

The good place. Temporada 2 Episodio 10. Minuto 15.



El Sistema de Creencias es el conjunto de todas las creencias que tenemos, incluyendo las creencias que son conscientes y las no conscientes.

Su influencia es muy importante en nuestra forma de interpretar y vivir la vida.

El sistema de creencias se forma con: la influencia familiar, la educación recibida, el trato social y la personalidad que tiene cada individuo.

Siempre hay diferencias en las creencias que cada persona tiene, puesto que entran en juego todos los factores mencionados.

Normalmente el sistema de creencias de una persona se va modificando a lo largo de su vida, sobre todo cuando la persona experimenta un cambio importante, como puede ser el pasar de la adolescencia a la juventud, de la juventud a la madurez, el tener hijos, el empezar a ser independiente económicamente, etc.



Todo ello lleva consigo un cambio en la escala de valores y en la forma que la persona ve el mundo.

En otras palabras, el sistema de creencias se modifica para ajustarse a cada nueva realidad que vive la persona.

Estos cambios del sistema de creencias se realizan con mayor o menor facilidad; dependiendo de la flexibilidad o rigidez que tenga la persona en cada nueva situación que vive.
Cuanto más joven sea una persona, normalmente tendrá más facilidad para cambiar sus puntos de vista y sus creencias.

Como norma general, a medida que aumenta la edad de una persona, la flexibilidad en su sistema de creencias se reduce y tendrá una mayor resistencia a cualquier cambio en él.

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 las creencias de cada persona le beneficien y otras muchas le perjudiquen.

Cada cultura mantiene sus propios patrones de creencias. Aunque estos patrones de creencias pueden no ser compartidos por otras culturas o sociedades.

Por ejemplo, comentando algunos aspectos del tipo de alimentos consumidos y aceptados por culturas muy diferentes: en China es normal comer perro, en los paises árabes no se consume cerdo, mientras que en la India lo que no se come es la carne de vaca.



Todas esas reglas o costumbres dietéticas nos resultan extrañas en la cultura occidental, puesto que la mayor parte de nuestra sociedad no comparte esas creencias. Ya que en Europa y América se suele comer normalmente tanto la carne de cerdo, como la de vaca; aunque no se consume la carne de perro.

Y, por supuesto, también las costumbres de los países occidentales le resultan extrañas a las personas que pertenecen a las culturas china, árabe, hindú, etc.

Socialmente, las personas suelen unirse según la afinidad de sus creencias en lo referente a la opinión política, las creencias religiosas, la profesión, las aficiones deportivas, etc.

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

Así, los miembros de un grupo de aficionados a la astronomía o al baile de salón, se agrupan en clubes y asociaciones en los que la realización y promoción de esas actividades es el objetivo principal.

Desde la aparición de las redes sociales en internet, el panorama ha cambiado en cuanto a la forma en la que se comunican las personas; aunque en esencia sigue realizándose la misma actividad básica: las personas se reúnen por afinidad y cercanía de sus intereses.

Así, en las redes sociales, es fácil encontrar grupos de personas interesadas en temas concretos que se comunican, comparten, intercambian información, etc. Una forma común de hacerlo es a través de foros especializados, redes sociales, etc.

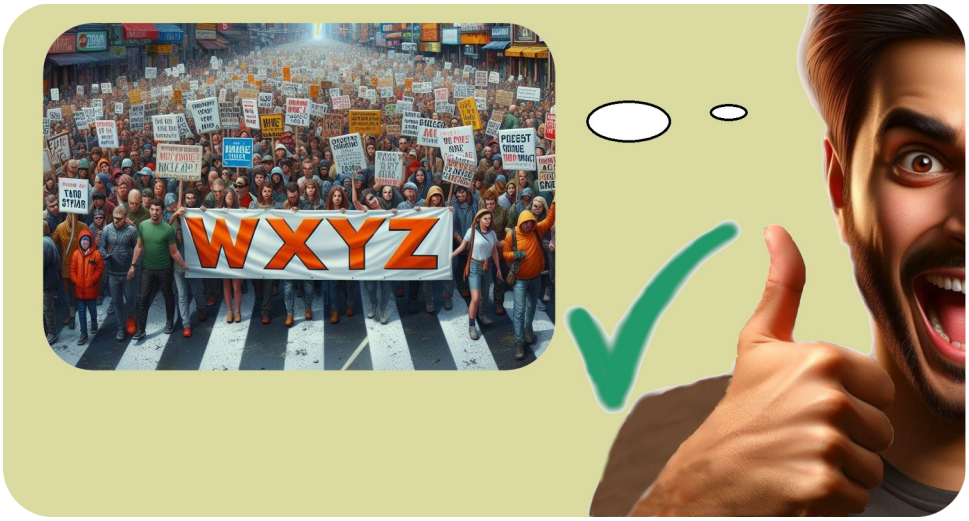
Muchas personas crean canales de vídeos que abordan temáticas concretas o divulgan opiniones sobre religión, política, economía, hábitos de vida, cocina, historia, etc. y, cuando se forma un grupo importante de seguidores de sus vídeos, crean grupos especializados en aquellas redes sociales que consideran más adecuadas y populares. De esta forma, crean comunidades virtuales entre personas que pueden residir a miles de kilómetros de distancia unas de otras, aunque tienen intereses o motivaciones comunes.

Esto ha provocado una modificación de nuestra percepción de las relaciones sociales y personales, puesto que se ha abierto la posibilidad de que personas que viven en diferentes países y continentes puedan conocerse y llegar a establecer relaciones entre ellos.

Todo ello con la ventaja de que la información se puede compartir de forma instantánea, aunque en esos grupos hayan personas que viven en partes opuestas del planeta.

A su vez, las fronteras políticas se empiezan a percibir de diferente manera desde que este intercambio internacional es posible.

Sigue existiendo la identificación de las personas con los países de los que son ciudadanos; aunque cada vez es más popular la formación de grupos de personas que no tienen una nacionalidad en común; sino una motivación que les une, como puede ser el interés por ciertas formas de: aficiones, arte, poesía, ciencia, religión, economía, conocimientos profesionales, gustos musicales, interés por las antigüedades, etc.



Nuestro sistema de creencias valora la información que recibe según tenga afinidad o rechazo hacia la fuente de la información.

De esta manera, nuestro sistema de creencias es muy receptivo con aquellas ideas, opiniones, acciones, etc., que estén en sintonía con nuestra forma de valorar e interpretar la realidad.

Así, si tenemos afinidad, en cuanto a ideales políticos, con el gobierno de nuestro país, tendremos tendencia a ver como "buenas" y "justificadas" las decisiones que ese gobierno tome.



En la situación opuesta, nuestro sistema de creencias es bastante crítico con las ideas, opiniones, acciones, etc. que sean diferentes a nuestras opiniones sobre la realidad.

Por ello, si nuestras opiniones políticas están enfrentadas a las del gobierno, tendremos una actitud y opinión claramente críticas hacia las decisiones que tome ese gobierno.

Como resultado de lo anterior, se forman grupos de personas en los cuales, sus miembros mantienen una serie de creencias comunes. Y esto ocurre en cualquier reunión de personas con intereses o propósitos similares; ya sea un club de senderismo, un partido político, un grupo religioso, un club social, etc.

Además, en la actualidad, esa reunión de personas no tiene que ocurrir solo entre personas que viven cerca unas de otras, puesto que se puede dar entre personas que se encuentran muy alejadas entre ellas, incluso si viven en diferentes continentes.

Es la consecuencia de la existencia de Internet, las videoconferencias, los foros, las redes sociales, etc.

Algunos rasgos del Sistema de Creencias

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

Arnd Florack y Martin Scarabis. Los Prejuicios.
Mente y Cerebro, número 8, 2004.

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.

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.

Estas son algunas "peculiaridades" que creemos importantes del Sistema de Creencias:

- El Sistema de Creencias siempre parece correcto y adecuado a la persona que lo tiene y, por ello, esa persona difícilmente reconocerá que sus creencias incluyen pensamientos que le pueden perjudicar.

- El sistema de creencias favorece que la persona sea consciente de aquella parte de la realidad que coincide con sus preferencias.

  Y ejerce la labor de censura, limitando que la persona conozca las áreas de la realidad que están en desacuerdo con sus planteamientos.

  Por ello, nosotros tendemos a ver solo la realidad con la que estamos de acuerdo y somos bastante ciegos a todo lo que está en desacuerdo con nuestras ideas y creencias.



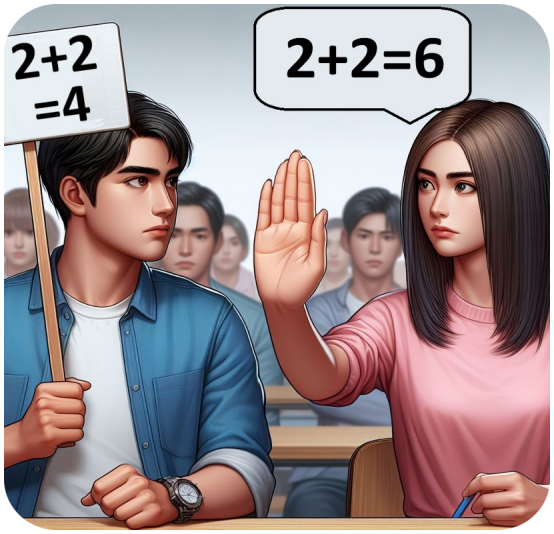
Es como si tuviéramos las orejeras, que le ponen a algunos animales de carga para impedirles que puedan ver a los lados.



De forma que esos animales solo pueden ver lo que tienen delante de ellos y les impide ver los objetos, animales o personas, que tienen a los lados.

- El Sistema de Creencias se "defiende" a sí mismo. Es decir, una persona normalmente tratará de mantener su Sistema de Creencias sin modificaciones.

  Cada persona considera que sus creencias son las mejores posibles y no necesitan cambios o ajustes.



Esto será así, aunque existan evidencias objetivas 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 muy sedentaria, dieta desequilibrada, consumo excesivo de alcohol o tabaco, etc.).

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

Es poco frecuente que, personas con diferentes creencias políticas o religiosas intercambien sus opiniones y pensamientos acerca de esos temas de forma natural.

Es bastante frecuente que, en lugar de dialogar, discutan intentando dejar claro, cada una de las partes, que sus creencias son "mejores" y "más correctas".

Hace muchos años, un anciano a quien los médicos le habían prohibido consumir bebidas alcohólicas (por razones de salud), nos explicaba que le habían prohibido tomar alcohol, pero que le habían permitido tomar güisqui.



Todo ello nos lo contaba mientras se preparaba un vaso de güisqui que él bebía a continuación.

Tras oir esa explicación que él nos daba, nosotros pensábamos que no se ajustaba a la realidad.

En otras palabras, era una creencia que le perjudicaba, aunque él trataba de mantenerla.

En casos extremos, la defensa que hace el sistema de creencias de sus pensamientos y opiniones puede llegar a provocar o a favorecer la muerte de la persona.

Un posible ejemplo de ello es el del conocido músico jamaicano Bob Marley; quien se negó a que le amputaran un dedo del pie en el que le localizaron un tumor.

Esa amputación fue recomendada por sus médicos, para evitar que el tumor se extendiera por otras partes de su cuerpo.

Sin embargo, la religión del famoso músico rechazaba o prohibía las amputaciones y se supone que esa fue la causa por la que Bob Marley no siguió el consejo médico.

En una situación como esta, el sistema de creencias que tiene la persona (en este caso, se trata de sus creencias religiosas), valora más el mantener sus propias creencias que adaptar esas ideas para favorecer la supervivencia de la persona.

Hace años conocimos a una persona que trabajaba en una importante empresa nacional de electrónica.

Él nos comentó que tenía un compañero de trabajo cuya religión era estrictamente pacifista, que rechazaba cualquier relación con objetos militares.

Se dió la circunstancia de que esa empresa fabricó unos componentes electrónicos que se iban a utilizar en aviones militares.

El trabajador pacifista expresó abiertamente que no iba a participar en la fabricación de esos componentes electrónicos, puesto que esa acción iba en contra de sus principios religiosos.



Sus compañeros sabían que él sería despedido de la empresa si no realizaba aquel trabajo y que le resultaría difícil encontrar otro trabajo. Y hablaron entre ellos acerca de esa situación, para buscar una solución que evitara ese despido laboral.

Finalmente, cuando llegó el momento en el que el empleado pacifista debía montar los componentes de uso militar, uno de sus compañeros le dijo al trabajador pacifista que se fuera a trabajar a otra mesa; para hacer un trabajo diferente, que sí era compatible con sus creencias religiosas.

Mientras tanto, el compañero montó los componentes electrónicos de uso militar en la mesa que le correspondía al trabajador que se negaba a montarlos. De esa manera, aparentemente, fue el trabajador pacifista quien realizó ese trabajo.

De esta manera, el empleado que rechazaba el uso de armas continuó trabajando en esa empresa con el apoyo de sus compañeros.

El sistema de creencias mayoritario no siempre es compartido por todas las personas en cada sociedad.

Por ello, las personas cuyas creencias se alejan de las creencias aceptadas mayoritariamente, viven con mucha frecuencia situaciones conflictivas o difíciles.

Y esto ocurre con cosas comunes, como puede ser el tipo de dieta. Cuando alguna persona sigue una dieta diferente a la más popular en la sociedad en la que vive, es frecuente que tenga dificultades para encontrar alimentos; sobre todo cuando viaja y no tiene el apoyo de su entorno más cercano.

Lo relacionado con los ejércitos y el servicio militar también muestra que se espera, desde los gobiernos y también desde la sociedad, que la persona participe activamente en cualquier guerra en la que se vea envuelto su país. Lo cual cada vez es más cuestionado por la juventud de los países occidentales.

Otro caso que recientemente nos ha llamado la atención es que, la búsqueda de mayores ingresos económicos como prioridad laboral está siendo sustituida, en las generaciones más jóvenes, por la búsqueda de disponer de más tiempo libre. Lo que supone un cambio de prioridades muy importante en el Sistema de Creencias de estas personas con relación al que han mantenido anteriores generaciones durante mucho tiempo.

Creemos que, en general, estamos asistiendo a cambios muy profundos en las prioridades que las personas tenemos con relación a la finalidad de nuestras vidas y a la forma en la que debemos vivirlas.

De hecho, pensamos que en la actualidad, en Junio de 2024, estamos en medio de una intensa modificación de nuestro Sistema de Creencias a nivel personal y social y que este cambio va a ser mucho más intenso que el habitual choque generacional que viene ocurriendo constantemente desde hace cientos de años.

Lo siguiente es una situación imaginada que se incluye como un posible ejemplo de la influencia de las creencias; no es una experiencia real:



Un joven de 15 años cree que la alimentación basada en la "comida rápida" es muy adecuada para su paladar y para su forma de comer.

Esta idea se incorpora a su sistema de creencias y le influenciará durante décadas en las elecciones de comida que haga.

Durante esos años, la idea seguirá en su mente y solo tendrá pequeños cambios, para adaptarse a los nuevos tipos de alimentos que se ofrecen en los restaurantes donde suele comer.



Esa persona sigue manteniendo ese pensamiento 28 años más tarde y sigue consumiendo comida rápida con mucha regularidad, a pesar de que sus circunstancias personales han cambiado mucho.

Ahora, a diferencia de cuando él era un adolescente, su doctora le ha recomendado que deje de consumir ese tipo de alimentos, puesto que le está perjudicando.

A pesar del consejo médico recibido, este señor sigue consumiendo mucha comida rápida; puesto que él no quiere, no sabe o no es capaz de cambiar sus hábitos dietéticos.

En esta situación, sería muy conveniente que él hiciera una actualización de sus creencias sobre la conveniencia de consumir comida rápida; teniendo en cuenta la situación de salud que vive en la actualidad y las recomendaciones médicas que ha recibido.

Una forma posible de favorecer la realización de ese cambio sería realizando una Equilibración de Nivel 2.

En este ejemplo imaginado se incluyen varios aspectos ya comentados en este texto:

1 - La creencia se ha mantenido casi sin cambios durante muchos años.

2 - En el momento presente, esta creencia está "obsoleta" y perjudica la salud de ese señor.

3 - A pesar de la recomendación médica recibida, la persona tiene muchas resistencias a cambiar su creencia y sus hábitos, aunque su salud se esté perjudicando.

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.

Si cierras la puerta a todos los errores, dejarás afuera a la verdad.

Rabindranath Tagore.

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.

En otras palabras, todo lo que vive la persona "dentro" de ese límite se considera "normal", "adecuado" y "aceptable" para esa persona y lo que está "fuera" de ese límite se considera "anormal", "inadecuado" o "inaceptable".

Ese límite está "construido" con creencias y, por lo tanto, por pensamientos únicamente.

Puede parecer que esa barrera se puede modificar con facilidad por estar “construida” con pensamientos.

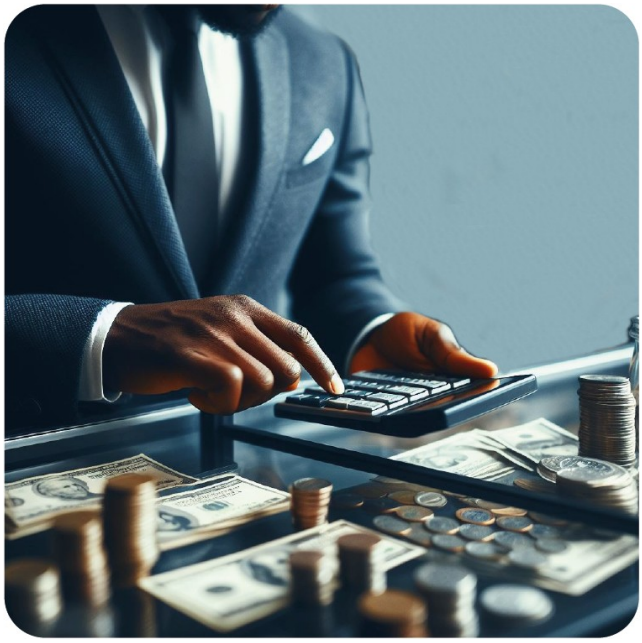
Aunque la realidad nos indica que ocurre lo contrario, pues el Sistema de Creencias "trata" de mantenerse tal cual está, sin ser modificado.

Los cambios en el Sistema de Creencias 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, el Sistema de Creencias se resiste a cambiar, aunque hayan evidencias bastante claras de que sus pensamientos no se ajustan a la realidad.

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

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



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 cierre contable al final de la jornada, puesto que era el momento en el que los posibles errores se descubrirían.

Él hizo una Equilibración para corregir el estrés que sentía al hacer el cierre contable cada día.

A partir de ese momento, él notó que ya no se ponía nervioso cuando realizaba esta actividad al final de la jornada.

Sin embargo, él podía ver que sus compañeros seguían estando bastante ansiosos en ese momento.

Para nosotros, lo más curioso de esta experiencia era que, a pesar de lo que él nos había comentado, él no se creía que esta técnica funcionara verdaderamente.

Suponemos que su Sistema de Creencias no se lo permitía.

El Sistema de Creencias "filtra" la información de la realidad que vive la persona.

De esa manera, cada persona suele conocer, de la realidad que le rodea, aquella parte que está en sintonía con sus creencias y suele ignorar o prestarle muy poca atención al resto de esa realidad.

La persona hace una clasificación emocional de todo aquello que percibe del mundo, aunque no sea consciente de que lo esté haciendo.

Y en esa clasificación emocional, lo que está de acuerdo a sus ideas lo valora positivamente y, lo que es diferente a sus opiniones, lo considera algo sin importancia, molesto, desagradable, etc.

Con relación al cuidado de la salud el Sistema de Creencias ejerce también una influencia importante.

Lo hemos podido observar con relación a las técnicas que se conocen como "terapias alternativas" a la medicina oficial occidental. Dentro de ellas están la acupuntura, la kinesiología, las esencias florales, la reflexoterapia podal, etc.

Hemos conocido casos de personas que sufrían problemas de salud que podían sanar o mejorar con ciertas terapias alternativas; aunque hemos visto que algunas personas enfermas no se beneficiaban de esos tratamientos porque dichas personas "no creían" en esas terapias alternativas y se negaban a recibir un tratamiento con esa clase de técnicas para la salud.



De esta manera, el Sistema de Creencias de esas personas les impedía o dificultaba el mejorar su salud, pues “exigía” que su curación debía hacerse solo con las terapias que sus creencias consideraban adecuadas (normalmente eran terapias "reconocidas oficialmente"); aunque esas terapias consideradas “oficiales” tuvieran poco éxito para sanar sus problemas de salud.

Este es uno de los aspectos "negativos" del Sistema de Creencias; ya que, en su afán por mantener sin cambios sus creencias, la persona pierde la oportunidad de vivir experiencias que podrían beneficiarle.

Evolución del Sistema de Creencias y madurez personal

El tiempo no importa, señor presidente.
Solo la vida importa.

El Quinto Elemento.
Luc Besson y Robert Mark Kamen.

(…) comprendió que aquello de lo que se tiene miedo nunca es tan malo como lo que uno se imagina. El temor que se acumula en la mente es mucho peor que la situación que existe en realidad.

¿Quién se ha llevado a mi queso?. Spencer Johnson, M. D.

El Sistema de Creencias puede ser representado como una muralla que rodea un terreno y está "construida" con pensamientos.



Y el terreno interior a la muralla representa las experiencias que la persona vive sin alteraciones y sin estrés. Es algo que la persona experimenta sin darle importancia, pues le resulta natural, habitual, cotidiano, etc., y que son las experiencias asimiladas por la persona.

Esos pensamientos marcan la actitud de la persona hacia el mundo e incluyen sus preferencias en política, religión, amistad, aficiones, etc.

En la zona exterior de la muralla están las experiencias que la persona vive con estrés y algún tipo de alteración.

Si las creencias de la persona cambian, la muralla que forma el Sistema de Creencias se modificará, permitiendo contener más o menos experiencias asimiladas dentro de ella.

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

Creemos que, desde el punto de vista del desarrollo personal, **la madurez de una persona se manifiesta**

en la cantidad y variedad de experiencias asimiladas que esa persona tiene.

Cuanto más madura sea una persona, más experiencias asimiladas tendrá.

Por ello, una persona que busca madurar, tratará de ampliar el número de experiencias que es capaz de vivir sin estrés.

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

A medida que se elimina el estrés de diversas situaciones, el Sistema de Creencias se va acomodando a la nueva situación y va incluyendo dentro de él a todas aquellas nuevas experiencias asimiladas. De esta manera, la madurez de la persona aumenta poco a poco.

Rigidez en el Sistema de Creencias

Cuando el Sistema de Creencias es muy rígido y acepta pocos cambios, la persona vive como si estuviera encerrada en una prisión, con pocas posibilidades de tener movimientos y viviendo con poca libertad.



En ese caso, son las propias opiniones e ideas las que limitan la libre expresión y manifestación.

Esto ocurre cuando se llevan las creencias hacia tendencias extremas, lo que es muy común en las personas con pensamientos radicales en la religión, la política, etc., sean de la orientación que sean.

Flexibilidad en el Sistema de Creencias

Otra medida de la madurez de una persona viene dada por su flexibilidad ante los acontecimientos que vive. Por ello, la falta de madurez personal se refleja muchas veces en la rigidez y el seguimiento estricto de unas determinadas reglas o pautas de conducta.

Por ejemplo: 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 niño o la niña empieza a quedarse solo o sola en la calle jugando con sus amigos y amigas, se le indica que debe regresar a casa antes de que anochezca y que debe jugar únicamente en la calle donde está su casa.

Sin embargo, cuando crece y se convierte en 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 adolescente o la adolescente, puede ir a otras zonas de la ciudad o a poblaciones más lejanas, siempre que notifique a sus padres donde va a ir, con quien va a ir y aclarando la hora aproximada de regreso.

Un tiempo más tarde, ya no notifica a sus padres a qué lugar va y regresa a la hora que considera conveniente.

Este es un ejemplo de como las reglas de la vida evolucionan y esa evolución está en relación con la madurez de la persona.

Objetivo prioritario del Sistema de Creencias

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

La rigidez en las creencias puede provocar que, en situaciones extremas, algunas personas sean capaces de aceptar la muerte antes que modificar su opiniones o creencias acerca de lo que sí deben hacer y de lo que no deben hacer.



Un ejemplo de ello es el de un accidente aéreo en la cordillera de Los Andes, que ocurrió en 1972 y que produjo una situación en la que un grupo de pasajeros supervivientes, para poder sobrevivir, comieron restos de personas que fallecieron en el accidente.

Al menos una persona de los pasajeros supervivientes rechazó de forma voluntaria el comer restos de personas fallecidas y murió de hambre.

Un ejemplo parecido es el que ya comentamos del músico jamaicano Bob Marley, que se supone que rechazó una recomendación médica porque contravenía sus creencias religiosas; lo que fue una decisión muy importante, puesto que le provocó la muerte.

Un caso de flexibilidad en el Sistema de Creencias ante las circunstancias de la vida, que nos llamó la atención hace años, lo conocimos de una anécdota que nos contaron de un Maestro espiritual.

Él difundía la práctica de una dieta vegetariana y rechazaba el consumo de bebidas alcohólicas como normas básicas en su vida.

Sin embargo, fue preguntado acerca de qué haría él si tuviera que consumir carne y beber alcohol para poder salvar su vida en una situación de extrema necesidad.

La respuesta que él dio fue que, en esa situación, él comería carne y bebería bebidas alcohólicas.

La conclusión que nosotros sacamos de esta anécdota es la de que este señor le dió prioridad a salvar la vida frente a las creencias que él tenía. Y esa conclusión nos parece muy adecuada (para nuestras creencias, claro).



A propósito, ¿Sabemos lo que deberíamos hacer si estuviéramos en un desierto, sin agua o con poca agua y nuestra vida estuviera en peligro por deshidratación?.

Por la idea que tenemos, en una situación como esa, lo más conveniente es beber los propios orines para economizar el agua, evitar la deshidratación y aumentar las posibilidades de supervivencia.

Supongamos que nos encontramos en esa situación, ¿Qué haríamos?, ¿Qué sería más importante para nosotros, tener mayores posibilidades de sobrevivir bebiendo nuestros propios orines o seguir con nuestras creencias y costumbres acerca de lo que se debe beber o no?.

Intentamos proponer una reflexión acerca de la validez de ciertas normas y de cuando hay que respetarlas y cuando puede ser importante el ignorarlas.

Variedad de experiencias

¿Qué debería hacer una persona que busque mejorar su vida y madurar?

Si una persona quiere madurar conscientemente y se propone hacer un esfuerzo para conseguirlo, debe tener en cuenta que el tipo de experiencias que debe vivir deben ser variadas. La especialización no nos ayudará a aumentar nuestra madurez.

Por ejemplo, una persona que es aficionada a hacer deporte, cultura física, etc. aumentará poco su madurez si incrementa su entrenamiento y vive 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 de trabajo y amistades, 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 vivimos no nos conduce a una mayor madurez personal.

Es la variedad de experiencias asimiladas la que conduce a una persona a aumentar su madurez personal.

¿Cuándo cambia el Sistema de Creencias?

Ahora se daba cuenta de que era natural que el cambio se produjese continuamente, tanto si uno lo espera como si no. El cambio solo le sorprende a uno si no lo espera ni cuenta con él.

¿Quién se ha llevado a mi queso? .
Spencer Johnson, M. D. .

Cuando yo no elijo; elijo que las circunstancias o los demás elijan por mí
Cuando elijo ver mis miedos y no trabajarlos; elijo que mis miedos elijan por mí .

Signos, planetas, casas y aspectos: las creencias y su transformación (youtube.es).
Martín Ochoa.

La realidad que nos rodea, el mundo en el que vivimos, está en un proceso de transformación permanente. Lo que trae consigo que nuestro Sistema de Creencias se tenga que renovar de forma constante.

Esta adaptación se realiza cada día, aunque nos pasa despercibida por ser algo que normalmente tiene poca trascendencia para nosotros.

De vez en cuando sí que hay momentos en la vida que traen transformaciones que ocasionan un impacto significativo para la persona.



Esas etapas en su vida marcan un “antes” y un “después” en relación a como esa persona se relaciona con el mundo que le rodea.

Un cambio importante en el sistema de creencias trae consigo que la persona se relacione con la realidad que le rodea de forma diferente.

Esto significa que se modifican o se transforman algunas o muchas de sus ideas sobre temas importantes; como pueden ser las relaciones familiares, la amistad, las aficiones, los objetivos y prioridades en su vida, la afinidad política, las creencias religiosas, etc.

Es algo así como que la persona ha estado usando gafas con cristales de un color y cambia para usar otras gafas con cristales diferentes.

La realidad que rodea a esa persona seguirá siendo la misma, aunque la persona la percibirá de diferente manera, porque su forma de ver las cosas se ha transformado desde que cambió el color de los cristales de sus gafas.

No hay una fecha determinada o un momento preciso que se pueda anticipar, aunque si podemos esperar, a grandes rasgos, que esas transformaciones ocurran en las etapas más comunes de maduración en la persona. Por ejemplo, en el paso de la infancia a la adolescencia, o de la adolescencia a la juventud, etc.

En esas etapas, que sí que son previsibles, el sistema de creencias tiene cambios profundos.

Sin embargo, hay otras etapas de la vida en las cuales nuestra forma de relacionarnos y nuestra forma de interpretar el mundo se modifican de forma importante y esos momentos no pueden ser anticipados con facilidad.

Un ejemplo podría ser el de una persona que logra sobrevivir a un accidente en el que está a punto de morir y que, después de volver a su vida normal, las personas que le conocen y con las que tenía contacto habitual, notan que hay algo que ha cambiado en su manera de ver al mundo o de relacionarse con él.

Una mujer nos contó que estuvo a punto de morir cuando daba a luz a una de sus hijas y que, después de vivir esa experiencia, su escala de valores en la vida se modificó profundamente.



Antes de que ocurriera, ella valoraba mucho ciertos aspectos de su vida; que después pasaron a ser cosas que ella apenas consideraba importantes.

Ella nos comentaba que, por ejemplo, ya no le preocupaba tanto todo lo relacionado con el manejo y la gestión económica.

De modo general, podemos decir que la vida siempre nos tiene preparados cambios importantes que, aunque no podemos anticipar el momento en que ocurrirán, lo que sí podemos hacer es prepararnos a nivel personal para afrontar esos cambios de la mejor manera posible.

Creemos que los cambios en la vida son inevitables y que, si nos anticipamos a esos cambios y somos nosotros mismos los que producimos cambios en nuestra vida; esto disminuirá la importancia de los cambios ajenos a nosotros, de forma que nuestra acción e iniciativa reducirá nuestra dependencia y pasividad ante los acontecimientos externos.

Se trata de que nosotros mismos nos vayamos "actualizando", buscando mejorarnos como personas, y eso atenuará y reducirá los efectos que cualquier cambio exterior pueda provocar en nosotros.

Algunas personas han expresado la idea de que: cuando alguien, a nivel interior y personal, no tiene un cambio y un dinamismo dentro de su vida y de su forma de ver y actuar ante el mundo que le rodea, entonces serán los acontecimientos y las situaciones externas las que le producirán el cambio a esa persona.

De tal manera que, aunque la persona busque mantener su vida sin modificaciones, las circunstancias que le envuelven producirán el que tenga que hacer esas transformaciones, aun cuando se resista a ello.

Creemos que el cambio siempre se da en nuestras vidas; aunque nosotros podemos elegir si ese cambio lo hacemos conscientemente y con un propósito de mejorar nuestras vidas o si deseamos esperar a que sea la vida la que provoque el cambio interior en nosotros a través de acontecimientos externos que sacudirán los cimientos en los que se apoyan nuestros pensamientos, creencias y emociones.

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, es muy frecuente que este cambio personal viene acompañado de un cambio en los grupos sociales a los que pertenece.

En la tercera clase de este curso, durante la explicación del Sistema de Creencias, peguntamos:

“Durante el tiempo en el que hemos estado practicando las Equilibraciones y los Círculos Cruzados, ¿Hemos vivido, hecho, pensado, sentido, etc. algo que anteriormente pensábamos que no desearíamos o no podríamos hacer, vivir, hacer, pensar, sentir, etc.?”.

Si la respuesta es afirmativa, posiblemente esa persona ha tenido un cambio en su Sistema de Creencias, que será de mayor o menor importancia dependiendo de sus circunstancias personales.

Si la respuesta es negativa, puede ser que nada haya cambiado o que ha ocurrido algún cambio que esa persona no ha reconocido conscientemente.

Estas son algunas experiencias que nos las trasmitieron alumnos que hicieron este curso:



Una alumna no era capaz de tirarse de cabeza al agua de la piscina y lo asociaba a que había sufrido años atrás una broma muy desagradable en una piscina.

Hizo una Equilibración acerca de ello entre la primera y la tercera clase del curso y después ella logró tirarse de cabeza a la piscina.

Creemos que ella compartió esta experiencia en la tercera clase del curso de Neo-Kine, al que estaba asistiendo.

---ooOoo---



Un señor que recibía este curso de Neo-Kine, nos contaba que él impartía cursos en su actividad profesional.

Y él estaba dando una explicación a un grupo de sus alumnos, a quienes consideraba buenos conocedores de la materia que les explicaba.

Lo que le provocó el sentirse cohibido e inseguro en el primer día que les dió clase.

Cuando acabó la primera clase del curso que él impartía y antes de realizar la segunda clase al día siguiente, él hizo una Equilibración de esa situación.

Al día siguiente, en la segunda clase, él explicó con una tranquilidad y naturalidad que le sorprendió a él mismo.

Además, se mezcló con los alumnos, paseando entre ellos mientras realizaba la explicación, lo cual difícilmente hubiera hecho unos días atrás, en condiciones "normales".

La modificación del Sistema de Creencias debe realizarse poco a poco. Si estas modificaciones se dieran de forma brusca, la persona lo vivirá como algo traumático, difícil y desagradable.

Al realizar Equilibraciones se producen pequeños cambios del Sistema de Creencias.

Si realizamos Equilibraciones regularmente, se favorece un cambio gradual de nuestro Sistema de Creencias; que nos ayudará a que nosotros nos manifestemos, expresemos y vivamos de una forma más plena y satisfactoria.

Una reflexión

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

Teilhard de Cardin.

El cambio y la madurez

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 hacemos Equilibraciones, apoyamos nuestro proceso de maduración personal**.**

Aunque esto no es algo exclusivo de Neo-Kine; pues cualquier otra técnica o práctica que produzca efectos similares, también ayudará a madurar a la persona que realiza esas prácticas.

Ahora bien, aplicando Neo-Kine u otra técnica con efectos similares, ¿Podemos llegar a vivir completamente libres de estrés en nuestras vidas?. Creemos que eso no es posible.

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.

Sin embargo, 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 o una niña desea tener la autonomía y la seguridad que él observa en los adolescentes que conoce.



Cuando ese niño o esa niña llegue a ser adolescente tendrá esas habilidades deseadas, aunque también tendrá que enfrentar los problemas propios de la adolescencia, que suelen ser más complejos que los que se viven siendo un niño.

Es decir, la nueva etapa que vive le dará más habilidades, aunque también tendrá que enfrentar mayores retos en su vida cotidiana. Con lo que hay un nuevo equilibrio entre sus nuevas capacidades y los nuevos desafíos que debe enfrentar.

Y esto se seguirá repitiendo en cada cambio madurativo que viva esa persona.

En el proceso de maduración personal, constantemente hay que enfrentar circunstancias que se viven con estrés y que están al nivel de madurez personal 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 sentirnos en "armonía" y en un estado de "felicidad", notamos que las circunstancias que nos rodean nos llevan a vivir un cambio y una adaptación.

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

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 "idea" interesante:

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 pensamos que podría haber una estrecha relación entre vivir un proceso de maduración personal y sentirse feliz.

Las condiciones que favorecen el que nos sintamos felices 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).

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

Los momentos más felices

Lo que más nos acerca a la felicidad es soltar nuestras imágenes mentales y nuestros puntos de vista

https://www.telva.com (26-05-2024)
David del Rosario, neurocientífico.

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 Trías 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 acompañante de la persona que conducía.



Como no conducíamos, no prestábamos atención al trayecto que había que seguir y sólo recordamos 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, un tiempo después, por alguna circunstancia, nosotros tuvimos que repetir ese recorrido que antes hicimos como acompañantes, pero ahora lo hacemos como conductores del vehículo y sin contar con la guía de otra persona que nos indique 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 cuales eran los "pasos" o las condiciones que nos hacían 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.

Al hacerlo, nos dimos cuenta de que había 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 las circunstancias personales que teníamos al sentir un estado de felicidad.

Esa lista inicialmente era más corta que la que aquí incluimos y, con el paso del tiempo, se ha ido completando con nuestras propias observaciones personales y con las experiencias, comentarios, aportaciones y sugerencias de otras personas.

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 actúa de forma relajada.
- Se vive en el "Aquí y Ahora". El pasado y el futuro existen, aunque se siente más importante el vivir en el presente.
- Las circunstancias difíciles 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 quienes normalmente tienen dificultades para ello.
- Se perciben con mayor claridad las necesidades de otras personas.
- Se procura ayudar a otras personas. Se siente satisfacción al favorecer que otras personas se sientan bien.

- La necesidad de comer disminuye. Con poco alimento se siente saciedad.



- En cierta manera, se actúa con la alegría y espontaneidad de un niño.
- Se reconoce que, algo que había sido habitual en la vida durante bastante tiempo, puede ser mejorado o sustituido. Por ejemplo, el orden o la limpieza en la habitación o en el lugar de trabajo, el funcionamiento de un aparato u objeto que tiene pequeñas deficiencias (que anteriormente no se reconocían), el estilo de la ropa que se usa, etc.
- Se tiene la sensación de que se vive más tiempo del que marcan los relojes. Al aumentar el número de experiencias que se viven, la sensación que se tiene es la de que ha pasado más tiempo del que realmente ha transcurrido.
- El tiempo se aprovecha mucho mejor en la vida cotidiana. De tal manera que se encuentran modos de optimizar el tiempo de forma diferente a como se hacía anteriormente. También se encuentran modos más satisfactorios de actuar en diferentes situaciones en la rutina diaria.
- Las cosas más sencillas son la causa de que sintamos alegría y satisfacción. Ya puede ser el beber agua o comer un pedazo de pan, como el ver la sonrisa de una persona por la calle, observar un paisaje o las nubes en el cielo, contemplar una flor, hablar con alguien, etc.
- A veces se viven sincronías poco habituales; como puede ser el que nos encontremos, caminando por la calle, con un persona que aparecía en nuestros pensamientos pocos minutos antes. O que recordemos a alguien y al día siguiente veamos que nos envió un correo electrónico o nos llama por teléfono.
- Sentimos una sensación de armonía y equilibrio interior que modifica nuestra visión de la realidad que nos rodea, favoreciendo que podamos percibir más armonía de la habitual en nuestro entorno; incluso en las condiciones menos favorables para ello.
- Aumenta nuestra capacidad de visualizar y anticipar los acontecimientos que realizaremos en un futuro inmediato; lo que nos permite organizar mejor nuestras próximas acciones.

Si en nuestra vida cotidiana actuamos procurando favorecer lo que se comenta en la lista anterior, facilitaremos el sentir ese estado de felicidad en nuestras vidas.

Un momento que es muy parecido a esos “momentos más felices” ocurre cuando una persona vive una etapa en la que está enamorada y aún es más intenso si siente que ese amor es correspondido por el de su pareja.

Además, también podemos hacer una Equilibración de la Meta: "Soy feliz" y así corregiremos algunos autoengaños que nos alejan de vivir esa Meta en nuestra vida cotidiana.

En la tercera clase de un curso, hablamos de las características que definen los momentos de mayor felicidad en la vida de una persona.

Tras esta explicación, una participante que había asistido a la segunda y tercera sesión, aunque no a la primera, comentó que durante la semana anterior, entre ambas clases, había experimentado un estado de ánimo inusualmente positivo, sintiendo una mayor alegría y satisfacción.

Inicialmente, ella no buscó identificar la causa de este bienestar, simplemente lo disfrutaba sin buscarle una explicación.



Sin embargo, al escuchar las características que tienen los momentos más felices y aquellos momentos que marcan una transformación personal, ella reconoció que su experiencia de la semana coincidía en gran medida con la descripción ofrecida en el curso.

Y creímos que ella comenzó a relacionar el estado de bienestar que había tenido la semana anterior, con su participación en la segunda clase y con las prácticas del ejercicio de Círculos Cruzados, que suponemos realizó entre la segunda y la tercera sesión del curso.

Simplificar la lectura de las afirmaciones

Mientras que el proceso a realizar en las Equilibraciones Nivel 1 es bastante rápido; en las Equilibraciones de Nivel 2 se necesita más tiempo, dado que hay que leer y hacer la prueba de estrés en cada una de las afirmaciones.

El proceso es eficaz, aunque hay que dedicarle más tiempo y puede llegar a sentirse como algo aburrido.

Otro detalle a considerar es el de que, para poder hacer la Equilibración de Nivel 2, hay que tener a mano la lista con las afirmaciones.

Como nuestra mente no consciente retiene la información de las afirmaciones que hacemos y como estas afirmaciones son siempre las mismas, podemos simplificar el proceso haciendo referencia a todas ellas utilizando una afirmación única.

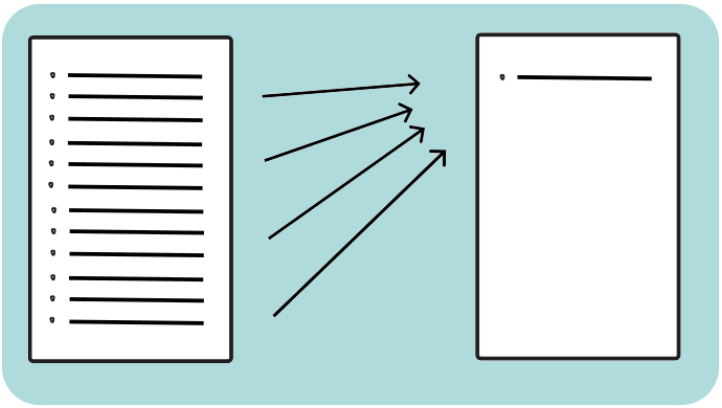
Para ello, en lugar de ir leyendo y luego hacer la prueba de estrés con cada afirmación; lo que haremos será agrupar a todas las afirmaciones en una sola afirmación. Por ejemplo:

"**Todas las afirmaciones de la Equilibración**".

Y, a continuación, hacemos la prueba de estrés.

Esto es equivalente a leer cada una de las afirmaciones y hacer la prueba de estrés a continuación.

Sugerimos usar la frase simplificada una vez que hayamos hecho unas 9 Equilibraciones de Nivel 2.



En realidad, después de haber hecho una sola Equilibración de Nivel 2, es más que suficiente para hacer funcionar esa afirmación que agrupa a todas las demás afirmaciones.

Sin embargo, nuestras propias creencias podrían considerar que esa reducción en las afirmaciones provocaría el olvido de varias de esas afirmaciones, y eso produciría una respuesta de estrés al utilizar esa afirmación que representa a todas las demás.

Según nuestras creencias, seguramente nos parecerá más razonable, el considerar que nuestra mente no consciente lo recordará bien después de hacer bastantes Equilibraciones leyendo cada una de las afirmaciones.

Por ello, sugerimos que se hagan 9 veces las Equilibraciones de Nivel 2; y que luego se empiece a usar la afirmación única.

Y, por último, añadir el que la simplificación que se realiza usando esa afirmación única trae consigo una ventaja y una desventaja.

- La ventaja es la rapidez, puesto que se reduce el tiempo necesario para hacer la Equilibración, con lo cual, el tiempo empleado para hacer una Equilibración de Nivel 2 viene a ser casi igual al tiempo dedicado a hacer una Equilibración de Nivel 1.

  Y esta rapidez nos animará a usarla con mayor frecuencia.



- La desventaja es que perdemos información detallada de cada afirmación, puesto que no podemos saber en qué afirmaciones hay una respuesta de estrés.

  Y, el asociar el contenido de una afirmación, con la respuesta de estrés que produce, nos facilita el poder comprender cual puede ser la causa de sentir estrés ante esa situación.

A continuación, incluimos una guía para hacer una Equilibración de Nivel 2 utilizando la afirmación que resume a la lista de afirmaciones:

Esquema de una Equilibración de Nivel 2 con las afirmaciones resumidas.



Equilibración Nivel 2 con las afirmaciones resumidas

1 - Tomamos un vaso de agua.



2 - Hacemos el ejercicio de Círculos Cruzados si lo consideramos necesario (por cansancio, nerviosismo u otra alteración).





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

Revivimos la situación o pronunciamos la Meta y hacemos la Prueba de Estrés.

4 - Leemos la afirmación resumida y hacemos la Prueba de Estrés:

Todas las afirmaciones de la Equilibración.

5 - Hacemos el ejercicio de Círculos Cruzados.



6 - Hacemos la preparación para realizar la Prueba de Estrés.

Leemos la afirmación resumida y hacemos la Prueba de Estrés:

Todas las afirmaciones de la Equilibración.



7 - Revivimos la situación o Pronunciamos la Meta y hacemos la Prueba de Estrés.

¿Qué podemos hacer en momentos muy difíciles?

Si estamos viviendo un momento muy difícil a nivel personal; podemos utilizar los beneficios de **la práctica de los Círculos Cruzados** para que el impacto de esos momentos sobre nosotros sea menor.



En esos momentos, el **practicar Círculos Cruzados con mayor regularidad** nos ayudará a sentirnos en mejores condiciones para hacer frente a las circunstancias que vivimos.

Por ejemplo, si estamos viviendo **circunstancias personales difíciles**, podríamos hacer los ejercicios de Círculos Cruzados 2 veces al día; dejando 1 o 2 días a la semana para hacer una pausa de descanso.

Si estuviéramos viviendo **circunstancias personales extremadamente difíciles**, podríamos practicar los ejercicios de Círculos Cruzados 3 veces al día; con una pausa de 1 o 2 días a la semana, para descansar.

Una pregunta que nos viene al pensamiento es: *¿Cuál de los 2 tipos de ejercicios deberíamos realizar?*. La respuesta es que es conveniente el realizar el ejercicio de las 2 formas que conocemos.

Lo ideal es alternar la realización del ejercicio; de forma que, en una ocasión lo hacemos estando de pie y en la siguiente ocasión lo haremos estando sentados.

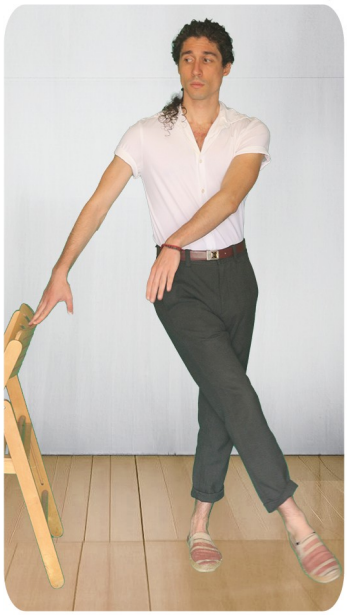
Lo anteriormente comentado es “lo ideal”. Sin embargo, lo mejor, si no se dan las condiciones ideales, puede ser el practicar los círculos cruzados, aunque sólo los hagamos de pie o solo los hagamos sentados.

En el caso de que estemos tratando de **ayudar a otra persona** que vive un momento muy duro o difícil, recomendamos explicarle a esa persona como **realizar Círculos Cruzados sentados**. Y decirle con qué frecuencia debería practicarlo. Por ejemplo, hacer 2 veces al día y hacerlo 5 ó 6 días por semana.

Esto es así, porque pensamos que es lo más sencillo, rápido y efectivo de aplicar, al usar esta técnica.

Prácticas recomendadas al acabar la Tercera Parte

Círculos Cruzados



Círculos Cruzados de pié (*)



Círculos Cruzados sentado (*)

- Hacemos estos ejercicios con la frecuencia que sea cómoda para nosotros.
- Sugerimos hacer un ejercicio 1 vez al día. Y descansar, al menos, 1 día a la semana.
- Recomendamos, para circunstancias especiales, que cada persona trate de encontrar una frecuencia de práctica que se ajuste a sus necesidades.

Equilibraciones



Prueba de Estrés sentado (*)



Círculos Cruzados

- Hacemos 1 a la semana como máximo

(*) En la práctica de Círculos Cruzados y al realizar las Equilibraciones; recomendamos que se realicen los ejercicios de Círculos Cruzados alternando el hacerlos en la posición de sentados y el hacerlos en la posición de estar de pie.

Despedida

Pienso que las herramientas explicadas son de mucho valor y he constatado que funcionan. Me sorprende la facilidad con la que cada uno puede resolver problemas importantes de su vida de una manera autónoma.

Comentario anónimo (realizado en la encuesta de opinión, al final de un curso de Neo-Kine).

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 seguimos practicando los ejercicios de Círculos Cruzados y las Equilibraciones, seguiremos obteniendo beneficio de ello.

La eficacia de estas técnicas no tiene caducidad y nos servirán siempre que las practiquemos.

Esperamos que este texto te sirva como una herramienta más para que mejores tu vida.



EXPERIENCIAS COMPARTIDAS

En cuestiones de cultura y de saber, sólo se pierde lo que se guarda; solo se gana lo que se da.

Antonio Machado.

Cuando estábamos acabando la actualización de este manual, en 2023; encontramos (en el disco duro del ordenador) una carpeta con muchos archivos de texto pertenecientes a diferentes contenidos que recogimos y agrupamos hace años.



Muchos de esos archivos contenían experiencias que nos habían aportado diferentes personas después de practicar Círculos Cruzados y Equilibraciones.

Otros archivos contenían anotaciones que habíamos hecho nosotros mismos, tratando de preservar esa información de experiencias que habíamos visto o que nos habían compartido otras personas.

Leímos algunas de ellas, y entonces comprendimos que esta pequeña recopilación de información era importante.

Estas historias son algo así como una aplicación en la vida cotidiana de esas personas, de lo que se explica de forma teórica en este manual.

A los textos originales, algunos escritos por las personas que compartían sus experiencias, les hemos hecho pequeñas modificaciones para facilitar su lectura, comprensión y traducción.

Hemos seleccionado aquellas experiencias que nos parecieron más claras e interesantes.

Varias de las historias incluidas, las redactamos específicamente para este texto puesto que, aunque las escuchamos hace muchos años y hemos hablado de ellas en muchas ocasiones, nunca las habíamos convertido en un texto escrito.

Sin embargo, quedan muchas historias más que nos fueron transmitidas de forma oral y que, aunque nos sorprendieron e interesaron, no las transcribimos a texto y las olvidamos con el paso del tiempo.

Nos pareció que estas interesantes experiencias debían incluirse cómo un apartado en el texto de este manual…, y las añadimos.



Para nosotros fue como si, tras casi completar una comida muy sabrosa, nos ofrecen de forma inesperada, un postre con un sabor exquisito.

Esa es la sensación que nos quedó al añadir este apartado al texto de este manual cuando, hasta poco tiempo antes, pensábamos que el texto ya estaba completo.

Nuestro más sincero agradecimiento hacia las personas que compartieron con nosotros sus experiencias.

Tanto las experiencias que están incluidas en este apartado del texto, como las que se han ido comentando a lo largo del texto de este manual.

Afortunadamente, no siguió nuestras recomendaciones

El texto siguiente recoge una experiencia que nos trasmitió una mujer que hizo el curso de Neo-Kine y compartió esta experiencia:



Un día, ella tuvo una discusión con su hijo; que era joven, aunque alto para su edad. En el momento de la discusión sintió un temblor y una alteración que le sorprendieron.

Un momento después, estando a solas en su habitación, hizo una Equilibración acerca de la sensación que había sentido cuando discutía con su hijo.

Al realizar la Equilibración, le vino el recuerdo de que ella había sentido una sensación similar en ciertas situaciones que vivió con su anterior marido (estaban separados desde hacía años).

Por ello, hizo otra Equilibración relacionada con las situaciones que ella había vivido años atrás con su marido.

Al acabar la Equilibración relacionada con su anterior marido, le vino un nuevo recuerdo relacionado con situaciones que ella había sentido con su padre, que parecían similares a las que había vivido con su hijo y con su marido.

Realizó una tercera Equilibración en la que equilibró el estrés del recuerdo que tenía de las experiencias vividas con su padre.

Al día siguiente, o a los pocos días, recibió una llamada de su anterior marido para proponerle el resolver unos asuntos que tenían pendientes desde hacía años.

Creemos que ella tuvo una oportunidad excepcional para resolver, parcial o totalmente, un conflicto personal que arrastraba desde la infancia.

Afortunadamente, ante una situación excepcional, ella supo actuar también de forma excepcional e hizo esas 3 Equilibraciones en un mismo día, aprovechando la oportunidad que la vida le había puesto a su alcance en ese momento.

Aunque creemos que, en situaciones "normales", sería excesivo el realizar ese número de Equilibraciones en un solo día y nosotros lo desaconsejamos; nos alegra mucho que ella supiera olvidarse de las "reglas" y “sugerencias” en esa situación tan especial que vivió y actuara de la forma en que lo hizo.

Ir al gimnasio y a la piscina

[El texto original de esta colaboración fue aportado por una alumna que recibió el curso.
Esta alumna no dominaba completamente el español, pues su idioma materno era otro.
Hemos corregido pequeños errores del texto original para facilitar la lectura.].

A continuación, te mando mi pequeño relato respecto a mis experiencias con la NEO-KINE:



Como tema de Equilibración elegí "ir al gimnasio con regularidad". Nunca había comprendido por qué posponía ir al gimnasio ya que me gusta mucho ir, y después me siento fenómeno en cuerpo y mente. Así que ¿por qué no lo hacía? sino me inventaba excusas: no hay tiempo, me duele la rodilla, la espalda, mañana iré,.....etc. Pues, después de hacer la Equilibración, de repente me vino a la mente que de niña, teniendo de entre 6 a 8 años, los otros niños del vecindario se burlaban de mi porque no podía realizar algunos ejercicios de gimnasia que practicábamos en el césped de las casas donde vivíamos. Me sentí tan avergonzada y herida dentro de mí en ese momento, que ya nunca más hacía gimnasia con los demás niños. De adulta, poco había pensado en ese incidente, si lo hacía alguna vez.

Así que el día siguiente de la primera Equilibración, repetí la Equilibración imaginándome esta vez la situación como niña años atrás.

El día después no tuve problema alguno en ir al gimnasio. La barrera interior había desaparecido por completo y ahora sólo siento alegría en ir al gimnasio.

El día siguiente pensaba ir a la piscina, pero cuán grande era mi asombro en ver que todavía sentía igual como antes con el gimnasio. Me sentía muy incómoda sólo pensando en ir a la piscina. Hasta que me acordé de que para limpiar las situaciones tengo que limpiar cada escena [situación] *por sí misma. En mi caso: ir al gimnasio, ir a la piscina, ir a la playa. Y así lo hice.*

En el texto, la frase "*Limpiar una situación*" tiene el significado de: "*Corregir o eliminar el estrés de una situación*".

El tabaco y yo



Una mujer que practicaba las técnicas de Neo-Kine compartió con nosotros esta experiencia:

Mi relación con el tabaco es como una historia de amor, algo tormentosa, de muchas idas y vueltas.

[…] decidí abandonar el hábito, lo conseguí durante tres años; no fumé ni un solo cigarrillo, pero retomé el hábito después de darle el pecho a mi hija. Luego volví a dejarlo otra vez por espacio de un año y lo retomé otra vez, hasta que hace un mes, decidí utilizar las herramientas que tenía a mi alcance, […] hice una Equilibración con la Meta: "ABANDONAR EL HÁBITO DE FUMAR".

Cual no fue mi sorpresa que, desde ese momento a este, solo fumo 7 a 9 cigarrillos semanales y antes de media fumaba una caja [20 cigarrillos] *al día. Lo más gracioso es que ese cigarro o dos que fumo al día, no me causa ni estrés, ni sentimiento de culpa por haberlo fumado, simplemente lo acepto y disfruto.*

Ella tenía mucho sueño

Hace años realizamos un estudio (usando Neo-Kine) con personas que padecían fibromialgia.

Dado que no teníamos experiencia previa en un tratamiento de este tipo; cuando empezábamos el estudio, comentamos a las personas que iban a participar una idea que podría permitirnos a ellos y a nosotros, el establecer algún punto de referencia en un tratamiento que nos resultaba nuevo a todos.

Y en una de las primeras charlas que tuvimos con las personas que participaron, les hablamos de que, en el caso de que el tratamiento empezara a funcionar, un indicador de ello sería el que muy probablemente empezarían a sentir más sueño y más necesidad de dormir.

Dado que el insomnio y el descanso poco efectivo son síntomas de la fibromialgia; creímos ver, en las personas que nos escuchaban, muchas dudas y escepticismo hacia lo que les comentábamos.



Un tiempo más tarde, después de haber tenido reuniones semanales que favorecieron el que nos fuéramos conociendo mejor, ocurrió que muchas personas empezaban a sentir una reducción y alivio en diversas molestias que están asociados con la fibromialgia.

Debido a la inercia de molestias y problemas de salud que tenían estas personas desde hacía años; en muchos casos, inicialmente tuvieron dudas acerca de aceptar la mejoría que sentían y tardaron en reconocer que realmente sus síntomas se estaban reduciendo.

Y uno de esos cambios que sentían era que estaban durmiendo mejor.

Una mujer que participaba en el estudio y que inicialmente había sido bastante crítica con el tratamiento que recibía, comentó en una de las últimas reuniones que tuvimos, que estaba viviendo una situación muy diferente de lo que había sido habitual para ella durante años.

Ella nos contó a todos que constantemente tenía mucho sueño y ganas de dormir, pudiendo quedarse dormida cuando se sentaba en un sillón.

Y para nosotros, sus palabras fueron la confirmación de que el tratamiento que realizábamos estaba funcionando bien.

Experiencias de una alumna del curso Neo-Kine

La autora de estas líneas es una mujer que hizo el curso de Neo-Kine y posteriormente participó en otro curso. Nos entregó un texto escrito de que aquí reproducimos algunas partes:

[…] *equilibré todo un paquete de reacciones en cadena que se desataban dentro de mí cada vez que pensaba en mi exmarido y las circunstancias que nos rodearon. Un tema bastante fuerte y que no me atrevía a ventilar* [enfrentar] *antes.*

Los efectos fueron inmediatos, tanto en sueños reveladores, como en la forma de enfrentarme al pasado, con otro punto de vista diferente, y lo que más me costó fue reconocer que, a pesar de todos los malos momentos pasados, los hubo buenos y muy buenos. Quizás, después de esto, ahora puedo pensar en lo pasado sin ningún estrés.



[…] *equilibré el tema de mi feminidad, y en el mismo paquete entró el pterigión de mi ojo izquierdo, mí posturas yang* [posturas dominantes, masculinas, etc.] *en muchas ocasiones y mi comportamiento o relación con los hombres. Este gran paquete me costó bastante trabajarlo y tomar conciencia, aún creo que me llegan cosas. Pero los resultados como siempre no se hacen esperar, son muchos y muy variados. Pero como siempre si yo cambio, cambia mi entorno y en este caso una vez más compruebo que las personas que me rodean me ven de una manera diferente. Mi ojo ha mejorado tanto que lo que era una intervención quirúrgica segura, ya no es necesaria, va mejorando cada día. Y mi manera de moverme es más yin* [más sensible y femenina]*, pero sobre todo la aceptación que tengo ahora entre los hombres me asombra nuevamente, es como si antes fuera transparente y ahora todos se dan cuenta de lo guapa que estoy.*

[…] *he hecho una Equilibración pero aún es pronto para poder decir sus efectos, trabajé todos mis miedos con el tema hombres y mis relaciones con ellos, las barreras que levantamos cuando no queremos que nos hagan daño, cuando tememos fracasar de nuevo en una relación, etc... Todo esto me está cambiando físicamente, mi estómago y mis sueños están sufriendo alteraciones, pero es un buen presagio.*

Espero que mis experiencias te sirvan de ayuda […]*, a mí me están resultando asombrosamente útiles.*

Ella solo hizo Círculos Cruzados

En el siguiente texto tratamos de reproducir las palabras de una mujer que contaba sus experiencias un tiempo después de haber recibido el curso de Neo-Kine:



Al preguntarle qué tal le había ido con relación a las Equilibraciones y la práctica de los ejercicios de Círculos Cruzados, ella comentó que no había hecho ninguna Equilibración o que había hecho muy pocas, aunque ella sí había sido muy regular practicando los Círculos Cruzados.

Ella dijo que un día se dio cuenta de que empezaba a reconocer que ella misma tenía ciertas "cosas" que ella nunca hubiera creído tener (no especificó qué eran esas “cosas”, aunque ponía cara de hablar de algo que le causaba un fuerte rechazo).

No creímos que fuera el momento adecuado para ampliar la información acerca de esas "cosas" y luego no volvimos a hablar de ello. Así que únicamente nos quedó la impresión de que ella había reconocido ciertos aspectos de su personalidad que, hasta cierto punto, la horrorizaban; y que ella nunca habría creído tener.

Y, por lo que ella comentaba, ella lo había logrado principalmente con la práctica regular de Círculos Cruzados.

No le gustaba hacer el ejercicio de Círculos Cruzados de pie

En un curso, durante la última clase, una mujer comentó que a ella no le gustaba hacer el ejercicio de Círculos Cruzados de pie; mientras que, cuando lo hacía en la posición de sentada, lo realizaba de maravilla.

Nos extrañó un poco esa afinidad y rechazo tan definidos ante cada una de las formas de hacer el ejercicio; así que nos planteamos la posibilidad de que hubiera un mal recuerdo de esa señora que se remontaba a su infancia o adolescencia.



Como el ejercicio de Círculos Cruzados de pie se apoyan la mano del brazo que no se mueve, pensamos que quizás esa mujer practicó ballet siendo niña y que, por alguna razón, guardaba un mal recuerdo de esa actividad.

Le preguntamos si había practicado ballet de niña y nos respondió negativamente. Pensamos en una posible actividad similar (en cuanto a que exigía apoyo) y consideramos que quizás podría ser gimnasia rítmica.

Y, cuando le preguntamos si practicó gimnasia rítmica de niña o adolescente, nos respondió que sí la había practicado.

A continuación, le preguntamos si era algo que a ella le gustaba practicar cuando era una niña y nos respondió que a ella no le gustaba.

Creemos que esa era la causa de que a ella no le gustaba realizar el ejercicio de Círculos Cruzados de pie. Puesto que le recordaba la gimnasia que practicó siendo niña, cuando ella no deseaba hacerlo.

La primera vez no lo explicamos bien

Una alumna que había recibido el curso de Neo-Kine, en el que ella tuvo dificultades para comprender lo que se había explicado, nos llamó por teléfono poco antes de la fecha de inicio de un nuevo curso que íbamos a realizar.

Nos dijo que dudaba acerca de hacer el curso de nuevo y que tenía la sensación de que le convenía repetirlo.



Le comentamos que nos parecía una buena idea el que participara por segunda vez en el curso y le animamos para que lo hiciera; cosa que ella hizo.

Al acabar ese segundo curso, ella nos dijo que, en esa ocasión, nosotros sí habíamos explicado con claridad.

También añadió que, en el primer curso al que ella había asistido, no habíamos explicado bien y, por lo tanto, ella no lo había podido comprender adecuadamente.

Le dijimos que la forma en que lo habíamos explicado era prácticamente idéntica y que los contenidos explicados en ambos cursos habían sido los mismos.

Le preguntamos si ella había realizado regularmente los ejercicios de Círculos Cruzados durante el tiempo transcurrido entre los dos cursos que había recibido y nos confirmó que así había sido.

Entonces le comentamos que, en nuestra opinión, lo que había ocurrido es que, el realizar regularmente los ejercicios de Círculos Cruzados, había favorecido que ella tuviera una mayor facilidad para comprender lo que se había explicado en el curso.

Creemos que posiblemente ella aumentó la sincronización hemisférica en su cerebro y, si ella también realizó Equilibraciones, debió hacer una "limpieza" de autoengaños que le dificultaban el asimilar lo explicado.

Pensamos que una de estas dos razones, o ambas a la vez, produjeron el que ella pudiera tener una mejor asimilación de lo explicado cuando ella recibió el curso por segunda vez.

Una separación sin comunicación entre cada parte

Una mujer que había recibido el curso nos contó la siguiente experiencia:

Ella se había separado o divorciado de su marido en unas circunstancias de poco acuerdo entre ambas partes.



Su anterior marido se llevó algo que él sabía que ella valoraba enormemente. Se trataba de todas los cuadernos y apuntes que ella tenía de unos cursos que estaba recibiendo.

La situación había quedado bloqueada entre ambas partes, puesto que no se comunicaban y no llegaban a ningún acuerdo con las cosas comunes que ambos tenían que repartirse o los temas pendientes de resolver, como la devolución a ella de sus cuadernos de apuntes.

Ella eligió esa situación para corregirle el estrés y realizó una Equilibración sobre ello.

Al día siguiente o poco tiempo después, al volver a su casa, ella encontró (colgada del manillar de la puerta de entrada de su casa) una bolsa con todos los cuadernos que su anterior marido le había quitado y que se los devolvía de esa forma.

También nos comentó que, después de la devolución de los apuntes de ella, la comunicación entre ambos se había reiniciado y que, con relación al coche que era propiedad de ambos, estaban llegando a un acuerdo acerca de cómo iban a organizarse para venderlo o darle otro uso.

No le convenía estar sana



Una mujer joven que estaba estudiando la carrera musical, tenía que presentarse a un examen en el que iba a utilizar un instrumento similar al violín. Aunque tenía una contractura muscular en un antebrazo y no podía practicar para dicho examen.

Le atendimos en consulta y, después de una pequeña conversación acerca de la situación y las circunstancias que tenía, le ayudamos a que ella hiciera una Equilibración guiada por nosotros.

Cuando le hicimos la Prueba de Estrés en las afirmaciones de los autoengaños, dio una respuesta que indicaba la presencia de estrés en una afirmación que nos hacía pensar que: ella tenía algún pensamiento no consciente acerca de que ella obtenía un beneficio de tener la contractura muscular en su antebrazo.

Cuando terminamos de hacer las Pruebas de Estrés en la primera parte de la Equilibración y antes de realizar el ejercicio de Círculos Cruzados, hicimos una pausa y tuvimos una breve conversación. Le consultamos si ella en el pasado había obtenido algún beneficio de tener esa contractura muscular.

Ella nos contestó negativamente y se sorprendió mucho de que le hiciera esa pregunta; puesto que estaba claro que esa contractura muscular le producía a ella un perjuicio importante.

Sin embargo, unos segundos después, ella tuvo un cambio en su expresión facial; como si le viniera a su mente un recuerdo olvidado. Y nos comentó que, en el pasado, hubo una ocasión en la que ella debía acompañar a otras personas a realizar una actuación musical y no deseaba hacerlo.

Para evadirse de ese compromiso, se excusó de participar argumentando que no podría ir a esa representación, pues tenía una contractura en el brazo. De esa manera, ella evitó asistir al compromiso que quería evitar.

Después de que ella había tomado conciencia de esa posible causa de la existencia de ese pensamiento no consciente, completamos el proceso de la Equilibración.

Nunca volvimos a vernos después de aquella consulta y, un tiempo después, la persona que nos había presentado nos comentó que ella había podido practicar normalmente para el examen después de realizar la Equilibración.

No podía entrar en un ascensor, ni viajar en avión

Un señor tenía dificultad para estar en lugares cerrados pequeños.

Él se iba a casar unas semanas más tarde y planeaba viajar en avión en su viaje de luna de miel.

La mujer encargada de la agencia de viajes, que nos conocía, le recomendó a él que viniera a vernos, puesto que, debido a la dificultad que él tenía, era poco probable que él lograra viajar en un avión.

Este señor nos comentó que, en el pasado, había tenido un problema en el cual se había quedado encerrado en un ascensor y, desde entonces, sentía pánico ante la posibilidad de que esa situación se repitiera.



En su vida cotidiana, él evitaba usar los ascensores y era habitual que él subiera siempre por las escaleras, incluso cuando iba a un piso elevado de un edificio.

Le atendimos y le ayudamos a realizar una Equilibración sobre esa situación.

Después de esa consulta continuó con su vida normalmente, con la diferencia de que empezó a utilizar los ascensores.

Casualmente, unos días después, él sufrió otra circunstancia inesperada en un ascensor en el que se quedó bloqueado; aunque él fue capaz de volver a usar el ascensor para bajar a la planta baja del edificio, según él nos comentó más tarde.

Después de este último acontecimiento, volvió por segunda vez a nuestra consulta; porque quería sentirse más seguro ante la cercanía de su viaje en avión y le ayudamos a hacer una segunda Equilibración.

Nunca más nos encontramos después de realizar esta segunda consulta.

Un tiempo después, charlamos con la encargada de la agencia de viajes y le preguntamos acerca de sí sabía cómo le había ido a ese señor en el viaje de luna de miel.

Ella nos comentó que él realizó el viaje en avión sin problemas y que se sentía bastante cómodo. Mientras que su esposa estaba más preocupada y nerviosa que él.

Comía en exceso

Hace años, cuando comenzábamos a utilizar la técnica de Neo-Kine en el tratamiento de personas a las que les atendíamos en consulta, vino a vernos una persona cercana, una mujer que conocíamos desde hacía años, a quien ayudamos para que hiciera una Equilibración dirigida a normalizar el consumo excesivo de alimentos.



Esta persona tenía exceso de peso y le habíamos sugerido la posibilidad de que ella podría favorecer cambios en sus hábitos dietéticos si realizaba una Equilibración sobre ese tema.

Poco después, ella realizó la Equilibración con nuestra ayuda.

Pasado un tiempo, nos encontramos y le preguntamos acerca del efecto que había tenido la Equilibración en sus hábitos diarios.

Nos dijo que ella había notado que tenía menos ansiedad en su deseo de comer, cuando se sentaba en la mesa.

Ahora podía ver con claridad

En un curso que impartimos, una mujer que asistía como alumna y que posiblemente tendría unos 60 años, vino a hablar con nosotros.

Nos dio las gracias por lo que había aprendido en la clase anterior y nos comentó la siguiente experiencia que había vivido:



A ella, en su vida cotidiana le resultaba difícil el ver con claridad lo que le rodeaba, puesto que tenía la sensación de estar envuelta en una especie de niebla, que le impedía observar las cosas y personas con normalidad.

Sin embargo, según nos comentaba, desde que había empezado a hacer los ejercicios de Círculos Cruzados Sentada, había notado que ese problema había desaparecido y ahora podía ver bien.

Creemos que este comentario nos lo hizo en la segunda clase de ese curso, aunque pudo haber sido también en la tercera clase.

Una Equilibración para un problema grupal

Hace años teníamos contacto ocasional con un grupo de personas en el que una persona, que era muy influyente dentro del grupo, lo había abandonado.

Por la idea que nos quedó, esta persona seguía influyendo en muchos de los miembros del grupo y trataba de organizar o controlar, sus actividades y su funcionamiento sin estar presente en él.

Esto traía consigo el que, las personas que pertenecían al grupo, dedicaran mucha atención y mucho tiempo a hablar y opinar sobre lo relacionado con los comentarios y las acciones de la persona que había abandonado el grupo.



Aunque nunca antes lo habíamos hecho, pensamos que, las personas del grupo, podrían hacer una Equilibración para ayudarles a superar la distracción que estaban viviendo

Se lo propusimos y todos los integrantes del grupo estuvieron de acuerdo en hacerlo.

Les aconsejamos acerca de cómo hacer la Equilibración y les ayudamos a realizarla, guiándoles paso por paso. Todas las personas del grupo participaron.

Creemos recordar que, para asegurar que el efecto fuera mayor, les pedimos que hicieran Círculos Cruzados de Pie y luego Círculos Cruzados Sentados.

Cuando se completó la Equilibración, dimos por concluida la experiencia y más tarde nos despedimos.

Poco tiempo después, charlamos con una persona del grupo y le preguntamos acerca de si ellos habían tenido algún cambio en lo relacionado a la situación que habían equilibrado.

Él nos dijo que no habían vuelto a hablar entre ellos, acerca de la persona que había abandonado el grupo, desde el día en el que habían hecho la Equilibración.

Lo que consideramos un resultado de éxito, pues se había logrado lo que se buscaba al hacer la Equilibración

Acabó con los pensamientos repetitivos

En un curso que impartimos, durante la segunda clase, una mujer que asistía comentó una experiencia que había tenido.



Según ella compartió, con frecuencia tenía pensamientos repetitivos que absorbían su atención, llegando a mantenerse durante horas y, a consecuencia de ello, ella quedaba en un estado anímico bajo y desanimada.

Y dijo que, ese día al despertar por la mañana, había tenido esos pensamientos repetitivos y que ella tuvo la iniciativa de realizar Círculos Cruzados sentada.

Suponemos que lo hizo para tratar de reducir o de eliminar las molestias que le ocasionaban ese tipo de pensamientos.

Cuando ella realizó los Círculos Cruzados, se dio cuenta de que los pensamientos repetitivos se "fueron" automáticamente, "como por arte de magia" y no volvieron.

Con lo cual su estado de ánimo cambió radicalmente, porque los pensamientos que le estaban afectando a su estado de ánimo desaparecieron.

*Luego ella comentó a todos los asistentes que consideraba que no era tan importante el comprender o el entender completamente lo que se estaba haciendo; puesto que se había dado cuenta de que simplemente haciendo [*aquello que había aprendido en la clase anterior*], ella obtenía el resultado. Aunque no conociera completamente el mecanismo por el cual esto ocurría.*

Él no decía que pensaba salir a comer

La historia que narramos a continuación no es algo que esté vinculado con la aplicación de la técnica de Neo-Kine; sin embargo, nos pareció una historia real tan interesante que no hemos podido resistirnos a incluirla en esta sección de experiencias.



Un señor ya jubilado, que dedicaba una parte importante de su tiempo a cuidar y atender a su madre, nos contó una situación que vivía:

Su madre tenía más de 90 años y necesitaba ayuda en su vida cotidiana.

Él decía que cada vez que iba a salir a almorzar con alguien o tenía un compromiso social o personal al mediodía del día siguiente, no se lo comentaba a su madre.

Y esto se debía a que, cuando él había informado a su madre en el pasado, ella normalmente se despertaba, al día siguiente, sintiéndose más enferma de lo habitual y en peor estado de salud.

Y, en esas circunstancias, él se sentía obligado a cancelar su cita, para poder cuidar a su madre.

Además, ella solía sentir que su estado de salud y de bienestar mejoraba justo antes de la hora de la comida del mediodía.

Y eso solía ocurrir siempre.

Él nos explicaba que la coincidencia entre el empeoramiento del estado de salud de su madre y que él le hubiera informado de que iba a tener un compromiso personal, era demasiado clara como para tratarse de una simple casualidad.

Nosotros pensamos que su madre, de forma inconsciente, se sentía enferma, esperando provocar que su hijo se quedara en la casa; aunque solo es una suposición que podría ser errónea.

APÉNDICES

Una investigación en un Centro de Enseñanza

Durante el curso académico 1998-1999, realizamos una investigación en un centro educativo para conocer los efectos que obtendrían los alumnos si practicaban los ejercicios de Círculos Cruzados durante un tiempo.

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

Los datos obtenidos fueron analizados por un profesor universitario de estadística.



Aquí resumimos 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 grupos diferentes: 6º de Primaria (alumnos de 12 años) y 3º de la ESO (alumnos de 15 años).

- En cada nivel académico (en 6º de Primaria y en 3º de la ESO), había un aula cuyos alumnos formaban el grupo experimental (los alumnos sí realizaban los ejercicios) y otra aula cuyos alumnos formaban el grupo de control (los alumnos no realizaban los ejercicios).

En 6º de Primaria y en 3º de la ESO, los grupos experimentales eran considerados, por sus profesores, como los más conflictivos en cuanto a comportamiento y los que menos rendimiento académico tenían.

En el estudio:

- Se comprobó la diferencia que tuvieron los alumnos, en los resultados académicos y en la valoración de la actitud (emitida por cada profesor y profesora).

  Esta comparación se hizo entre la primera y la segunda evaluación (el curso completo tiene 3 evaluaciones y dura desde Septiembre hasta Junio).

  Se buscaba descubrir si había una diferencia significativa entre los resultados del grupo experimental y los resultados 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 de círculos cruzados durante la 2º 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 de círculos cruzados.

  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 hubo 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 al rendimiento académico, la investigación obtuvo un buen resultado en el grupo de 6º de Primaria. No se pudo verificar si hubo un cambio en relación a la actitud y el comportamiento de los alumnos de 6º por circunstancias ajenas a esta investigación.

  Ese buen resultado en el grupo de 6º, en el rendimiento académico, se encontró en 2 de las 4 asignaturas (Matemáticas y Lengua) cuyos resultados académicos se analizaron con métodos estadísticos (cada asignatura por separado, con el método t de Diferencia de Medias para Muestras Independientes).

El resultado indicaba que hubo un cambio estadístico significativo y que el grupo experimental superaba al grupo de control en Matemáticas y Lengua.

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 estadístico significativo (por encima de lo que hubiera sido mínimamente necesario); manifestando también que el grupo experimental superaba al grupo de control.



La tutora también nos hizo el comentario de que, con relación al grupo de alumnos que practicaban el ejercicio de círculos cruzados (que era el grupo que inicialmente tenía una menor comprensión de las materias explicadas), llegó a convertirse en el grupo que mejor asimilaba los contenidos que ella impartía.

Y nos puso el ejemplo de un contenido, especialmente difícil de asimilar para los alumnos de esa edad, que no fue asimilado por los alumnos del grupo de control, mientras que si lo fue por los alumnos del grupo experimental, que practicaban círculos cruzados.

- 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 con datos.

  Por ejemplo, un comentario que nos trasmitió una alumna de Magisterio que realizó prácticas en el aula del grupo experimental de 6º:

  Cuando iba a iniciar su periodo de prácticas, ella fue advertida por la maestra acerca de un alumno cuyo comportamiento solía ser muy 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 segunda evaluación, cuando los alumnos ya realizaban los ejercicios de Círculos Cruzados).

  Cuando los alumnos acabaron la práctica de los ejercicios de Círculos Cruzados (es decir, cuando empezó la tercera evaluación), esta alumna de Magisterio pudo comprobar que el niño sí empezó a comportarse de forma conflictiva.

  Ello nos hizo pensar que la práctica regular de los ejercicios de Círculos Cruzados produjo un efecto de "normalizar" el comportamiento del niño durante el tiempo en el que

realizaba el ejercicio (durante la segunda evaluación) y que, por el contrario, su comportamiento fue conflictivo durante la evaluación anterior (la primera evaluación) y durante la siguiente evaluación (la tercera evaluación).

Otro ejemplo: una parte del comentario escrito que nos entregó 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".

Un estudio realizado con personas que padecían fibromialgia

En el año 2007, entre octubre y diciembre y durante 10 semanas, realizamos un estudio con un grupo de 15 personas que padecían fibromialgia y fueron apoyadas con 2 terapias alternativas.



Este estudio se realizó en la ciudad de Santa Cruz de Tenerife, en las Islas Canarias, España y participaron un grupo de personas que pertenecían a la Asociación de Fibromialgia y Fatiga Crónica de Tenerife. (AFITEN).

Una de las dos terapias alternativas que se usaron, era el tomar esencias florales y de minerales.

La otra terapia utilizada fue la práctica regular de Neo-Kine. Incluyendo la realización regular de Círculos Cruzados sentados y la práctica de la Equilibración Nivel 2. Estas Equilibraciones se realizaban en reuniones semanales.

Las personas que participaron en el estudio nunca antes habían practicado Neo-Kine.

Cada semana se realizaba una reunión en la que se aclaraban las dudas, se daban las explicaciones que fueran necesarias y se practicaba una Equilibración Nivel 2.

Los resultados mostraron una disminución general en los síntomas que padecían las personas que participaron en el estudio; destacando un aumento de noches en las cuales las personas podían dormir semanalmente.

El gráfico representa los resultados del Cuestionario de Síntomas que se utilizó en este estudio al inicio y al final de este. Los resultados que se muestran son la media de los valores de todas las personas que participaron en el estudio.

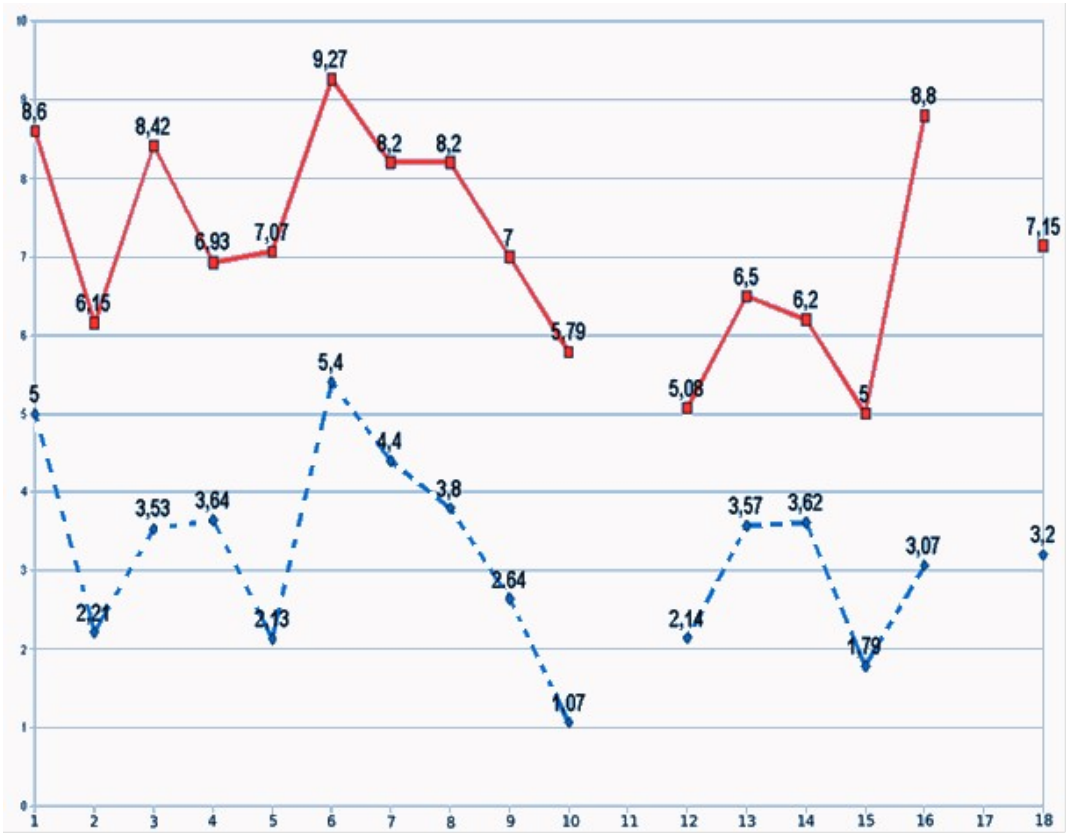
El valor mínimo del cuestionario es 0 y el valor máximo es 10.

Se representan los resultados que se obtuvieron **al inicio del estudio** (en la línea continua), en comparación a los resultados que se dieron **al final del estudio** (en la línea discontinua).

El valor mínimo de cada síntoma es 0 y el valor máximo es 10.

Resultados del cuestionario de síntomas (los valores elevados indican mayor malestar y peores síntomas):

Valores **AL INICIO** del estudio: en la LÍNEA CONTINUA (Roja).
Valores **AL FINAL** del estudio: en la LÍNEA DISCONTINUA (Azul).



Síntomas representados en el gráfico:

	Síntomas	Al inicio	Al final
1	Dolor en cuello, hombro y columna vertebral	**8,6**	**5**
2	Espasmos musculares	**6,15**	**2,21**
3	Rigidez, sobre todo al levantarse por las mañanas	**8,42**	**3,53**
4	Sensación de hinchazón en manos y pies	**6,93**	**3,64**
5	Hormigueos (sobre todo en las manos).	**7,07**	**2,13**
6	Cansancio	**9,27**	**5,4**
7	Sueño de mala calidad	**8,2**	**4,4**
8	Ansiedad	**8,2**	**3,8**
9	Depresión	**7**	**2,64**

10	Jaquecas	**5,79**	**1,07**
11	(Columna vacía)		
12	Colon irritable	**5,08**	**2,14**
13	Sequedad en la boca	**6,5**	**3,57**
14	Trastornos de la circulación en manos y pies	**6,2**	**3,62**
15	Piernas inquietas	**5**	**1,79**
16	Despertar más cansada que al acostarse	**8,8**	**3,07**
17	(Columna vacía)		
18	Valor medio de los valores anteriores	**7,15**	**3,2**

Más información de la realización y de los resultados de este estudio (en idioma español) está disponible en la página web de Neo Kine.

El enlace a esa información es: **www.neo-kine.com/fm**

Este código QR permite acceder directamente a la página web con la información:



Una reflexión: ¿Por qué funciona la sincronización hemisférica? ¿Hay truco?

Cuando se realizan regularmente ejercicios que aumentan la sincronización hemisférica, la persona que los hace puede sentir que su actividad intelectual ha mejorado, que encuentra soluciones a problemas que durante mucho tiempo no pudo resolver, que su equilibrio emocional se ha incrementado y siente una mayor satisfacción personal.

¿Cual puede ser la causa de que eso ocurra?. ¿Ha conseguido esa persona desarrollar algún tipo de "poder" o habilidad de forma "mágica"?.

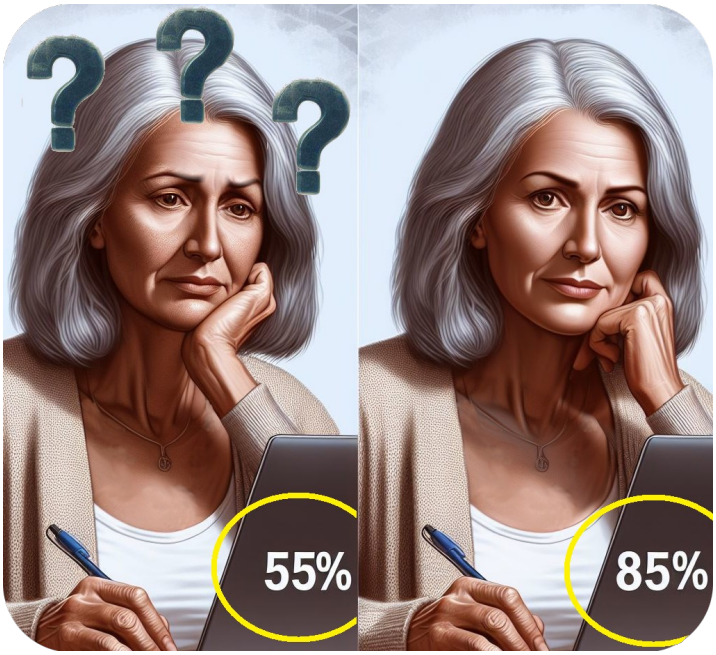
Nosotros creemos que la explicación es otra; simplemente la persona es capaz de utilizar mejor sus habilidades personales.

Que nosotros conozcamos, no existe una medida que valore el desarrollo y aprovechamiento de las habilidades y capacidades que cada persona tiene.

A pesar de ello, y para facilitar la explicación de este texto, vamos a suponer que sí existe una medida para ello. Y en esa medida, el valor 100% indica que se usan completamente las habilidades y capacidades personales.

Usando esta medida imaginaria, creemos que, en condiciones normales, los seres humanos aprovechamos entre el 55 y el 65% de nuestras habilidades y capacidades personales.

Cuando incrementamos nuestra sincronización hemisférica, ese porcentaje aumenta y posiblemente llega a un valor que estaría entre el 70 y el 80% de nuestras habilidades personales.



Eso es lo que conseguimos sincronizando la actividad de nuestros hemisferios cerebrales.

Y queremos recordar que el aumento de la sincronización de los hemisferios cerebrales puede hacerse de muchas formas diferentes: caminar, bailar, tocar instrumentos musicales como la batería o la guitarra, practicar deportes, etc.

Aunque, en el caso de la práctica de Neo-Kine, hay otro factor que quizás pueda justificar el incremento de habilidades que notamos al practicarlo: La realización de Equilibraciones de Nivel 2 nos permite reducir los autoengaños no conscientes que tenemos.

El hacer Equilibraciones que actúan sobre los autoengaños, trae consigo una reducción de limitaciones y un incremento en el aprovechamiento y expresión de nuestras habilidades personales.

Siempre teniendo en cuenta que se trata de una suposición, nosotros creemos que la práctica frecuente de la corrección de los autoengaños aumentaría ese porcentaje imaginario, en un 10 o un 15% más.

De esta manera, una persona que hace ejercicios de sincronización hemisférica y que reduce sus autoengaños con regularidad, incrementa de forma notable la capacidad de expresar sus habilidades personales a nivel mental y emocional.

Aclaramos que los valores en porcentajes que hemos incluido en este texto solo se usan para trasmitir las ideas de forma sencilla y clara; pues no son reales y solo son estimaciones subjetivas personales nuestras.

Hace años dimos un curso en Ciudad de México y, en un descanso en la segunda clase, un alumno nos comentó que, después de realizar el ejercicio de círculos cruzados de pie, le "habían caído muchos veinte".



Esa frase nos dejó desconcertados, puesto que desconocíamos el significado que se le daba en México a la expresión "me cayeron muchos veinte". Aunque, por la forma en la que él se expresaba, entendimos que él consideraba positiva y beneficiosa la experiencia que había tenido.

No le preguntamos lo que su comentario significaba; aunque lo hablamos con una amiga mexicana cuando la clase terminó. Ella nos explicó que eso significaba que él había comprendido algo o que él había tenido una idea muy buena con relación a algo.

Y ese fue el recuerdo que nos quedó durante mucho tiempo. Sin embargo, ahora que estamos preparando esta segunda edición del manual (Mayo de 2024), nos hemos acordado de esa experiencia y pensamos incluirla en este texto.

Por ello; como el recuerdo de la explicación de nuestra amiga podía estar distorsionado por el paso del tiempo, lo confirmamos con una consulta a Gemini (un modelo de inteligencia artificial de acceso público a través de un navegador de páginas web).

A continuación incluimos 2 párrafos extraídos de la respuesta de ese modelo de inteligencia artificial, a la pregunta: "¿Qué significa la expresión 'Me cayeron muchos veinte' en México?":

"La expresión mexicana 'Me cayeron muchos veinte' se utiliza para indicar que la persona finalmente ha comprendido algo que antes no entendía o no captaba".

"(...) Con el tiempo, la expresión "me cayó el veinte" se extendió para referirse a cualquier situación en la que una persona finalmente comprende algo que antes no entendía".

---ooOoo---

Hace años, en la tercera clase de un curso de Neo-Kine, un alumno que estaba asistiendo, nos miró y se expresó de una forma que nos pareció que él había descubierto algo y quería confirmarlo con la pregunta que nos hacía.

Él hizo la siguiente afirmación: "Tú nos explicas esto ahora (en la tercera clase) porque, si lo hubieras explicado el primer día, no lo hubiéramos entendido".

Le contestamos que así era, con un movimiento de cabeza, mientras reflexionábamos en su pregunta.



Esa pregunta nos hizo comprender que realmente hacíamos algo parecido a lo que él había afirmado, aunque nunca antes lo habíamos pensado desde ese punto de vista.

Pues lo que nosotros buscábamos (con la semana de separación entre cada clase al impartir un curso) era el favorecer que las personas pudieran practicar los Círculos Cruzados y las Equilibraciones y que, en base a sus vivencias, les resultara más natural y fácil el aprender y asimilar lo que se explicaría en las clases posteriores.

Aunque también era verdad que, con esa práctica de Círculos Cruzados y Equilibraciones junto con el disponer de unos días para ir asimilando esas experiencias, buscábamos favorecer la comprensión y asimilación de lo explicado en el curso.

---ooOoo---

Un hombre de unos 60 años, que conoce y practica Neo-Kine, comenta una experiencia que vivió en su entorno laboral. Él tiene que resolver, en su lugar de trabajo, una situación que depende de la decisión de otras personas.

Él tiene que esperar a que la administración del lugar donde trabaja le conteste, sobre una petición escrita que él realizó varias semanas atrás y de la que no ha recibido respuesta.

De esta respuesta dependen muchas cosas importantes para él.



Él ha estado en una situación de inquietud y espera durante semanas; lo que le está afectando emocionalmente. Siente incertidumbre, frustración y dudas.

En ese momento, se da cuenta de que podría realizar una Equilibración de Neo-Kine sobre esa situación; reviviendo los estados mentales y emocionales que está teniendo durante el tiempo en el que espera la respuesta.

Hace la Equilibración y, antes de que pase una hora, empieza a considerar nuevas acciones que puede realizar, que antes no había tenido en cuenta y que pueden facilitar el proceso que quiere realizar.

Cuando aplica estas nuevas ideas, se da cuenta de que la situación de bloqueo que sentía se transforma y empieza a obtener avances en aquello en lo que había estado estancado durante semanas.

---ooOoo---

Ver también el comentario “La primera vez no lo explicamos bien” en el apartado Experiencias Compartidas.

¿Podemos mantener el estado de sincronización hemisférica?

Creemos que el estado de sincronización hemisférica es algo similar a la forma física que deben tener aquellas personas que participan en competiciones deportivas internacionales.

Su entrenamiento debe ser constante. Incluso cuando los demás se toman un descanso, estas personas mantienen su entrenamiento para poder seguir compitiendo al máximo nivel.

Hace años, una persona que aspiraba a participar en el Iron Man (una competición deportiva que exige una forma física extraordinaria), nos hizo el comentario de que, en los días de Navidad o de Año Nuevo, si observábamos a alguien nadando en el mar, posiblemente serían personas que pensaban participar en esa prueba o en otra prueba similar; puesto que para mantener un alto nivel de rendimiento deportivo, necesitaban tener un entrenamiento constante.



Algo parecido ocurre con la Sincronización Hemisférica; si deseamos mantenerla, debemos practicar con regularidad los ejercicios o las actividades que la favorezcan.

Nosotros recomendamos la práctica de Círculos Cruzados y estos ejercicios son complementarios a cualquier otra práctica, como el caminar, tocar la guitarra o la batería, bailar, practicar deportes, etc.

Si somos perseverantes, nuestra regularidad favorecerá que, poco a poco, nuestra Sincronización Hemisférica aumente. Mientras más regulares y constantes seamos, mejores resultados tendremos.



Un ejemplo que nos parece bastante indicado para este tema es el de un helicóptero.

Este aparato cuando no mueve sus palas, está apoyado en el suelo y, cuando quiere elevarse, tiene que mover sus palas muy rápido, para que le eleven.

Cuanto más alto se quiera elevar el helicóptero, mayor debe ser la velocidad a la que giran sus palas y, a medida que la velocidad de sus palas se reduce, el helicóptero pierde altura y se queda en el suelo cuando sus palas están quietas.

En esta comparación, el estado de Sincronización Hemisférica sería el equivalente a elevar el helicóptero a mucha altura y, la velocidad de giro de las palas del helicóptero representaría la regularidad con la que realizamos actividades o ejercicios que favorecen la Sincronización Hemisférica.

---ooOoo---

Un señor que practica con regularidad los ejercicios de Círculos Cruzados, junto con otras prácticas personales, se encuentra viviendo un momento de bastante lucidez mental, claridad de ideas, voluntad y determinación para realizar sus objetivos personales.

Sin embargo, un día se da cuenta de que ese estado de claridad de pensamiento, equilibrio emocional y propósito claro, empieza a fallar.

Ya no siente tanta determinación, ni tanta voluntad como la que había tenido en las últimas semanas; lo que le sorprende un poco. También se da cuenta de que dedica demasiado tiempo a actividades que le resultan agradables, aunque le alejan de realizar sus objetivos personales y nota que su estado de ánimo es menos equilibrado que en las últimas semanas.



Al día siguiente, al despertar, se le ocurre la idea de que puede haber una relación entre la pérdida de bienestar que empezó a reconocer el día anterior y la practica de Círculos Cruzados de pie que había realizado los últimos días.

Meses atrás, él había decidido ser muy constante practicando Círculos Cruzados de pie 6 días a la semana y descansando 1 día. Y así lo había realizado durante meses. Sin embargo, en los últimos días había hecho una excepción y había dejado de realizar Círculos Cruzados de pie muchos días.

A partir de ese momento volvió a prácticar los Círculos Cruzados de pie con la regularidad que se había propuesto meses atrás.

Pocos días después, él empezó a notar que recuperaba el nivel de bienestar personal que había tenido semanas y meses atrás.

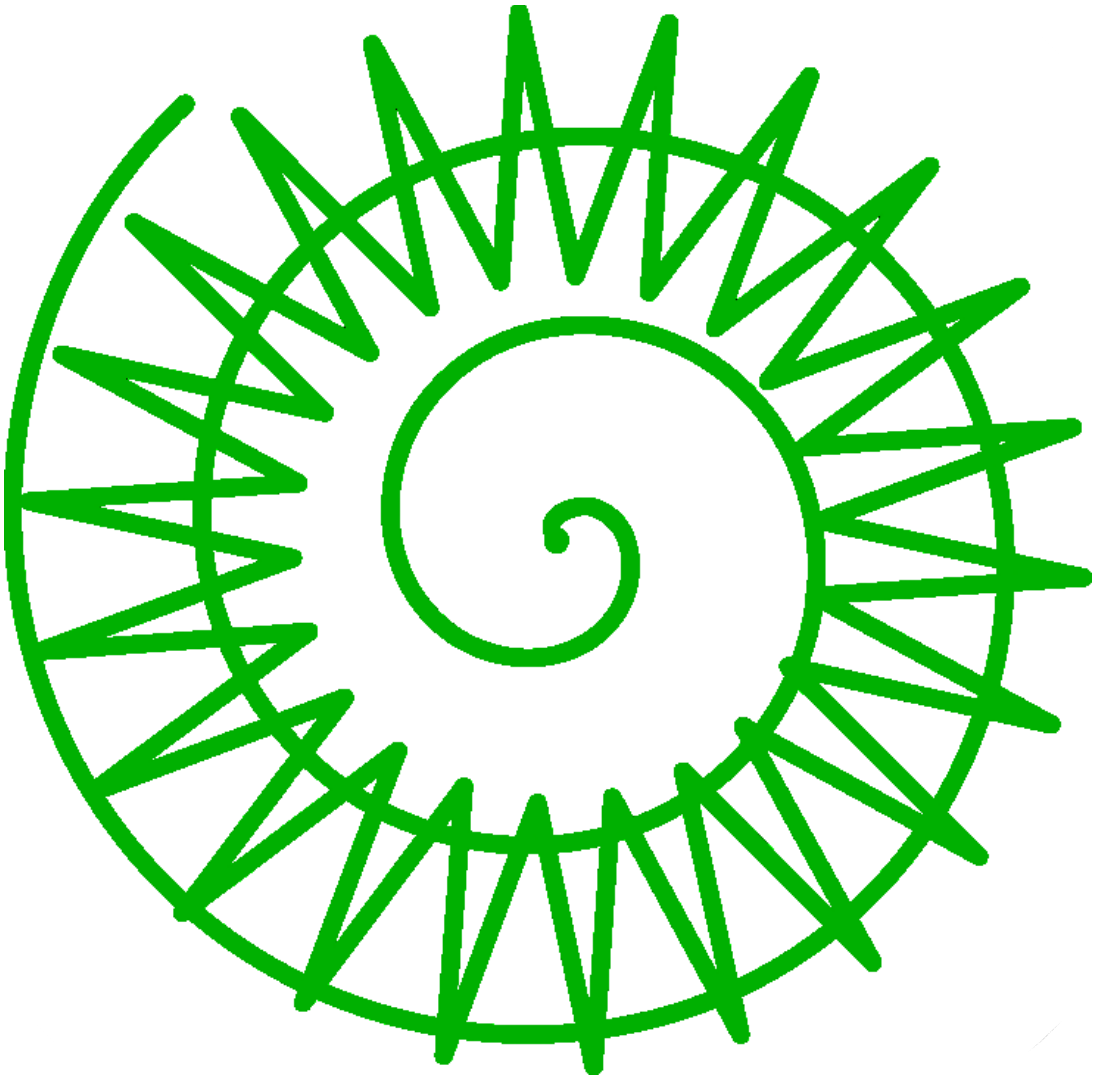
GloFU, algo diferente a Neo-Kine

Además de la técnica Neo-Kine, hemos trabajado y desarrollado un sistema que está pensado para aquellas personas que, aparte de buscar mejorar su vida, también tienen motivaciones espirituales.

Para esas personas, les recomendamos la visualización del símbolo GloFU.

Podemos encontrar más información sobre ello en la página web: **https://glofu.eu**
(El código QR accede directamente a esa página web).

Esa información está menos elaborada y organizada que la que ofrecemos en este manual.



GLOSARIO

EJERCICIOS DE CÍRCULOS CRUZADOS

Son ejercicios que se realizan moviendo simultáneamente extremidades opuestas y los ojos. Los movimientos se realizan haciendo desplazamientos circulares.

Tienen el efecto de favorecer la Sincronización Hemisférica (la actividad "integrada" de los hemisferios cerebrales) y, con ello, de reducir el estrés.

EQUILIBRACIÓN

Una Equilibración es un proceso, que consta de varias acciones. Las acciones más importantes son la realización de la Prueba de Estrés y el ejercicio de Círculos Cruzados.

Su efecto elimina o reduce el estrés ante una situación concreta o una afirmación.

En este manual se explica como realizar dos tipos de Equilibración: Nivel 1 y Nivel 2.

ESTRÉS

Una definición clásica que se aplica al Estrés es: "Una respuesta no específica del organismo ante un estímulo dado".

Otra explicación posible de Estrés es: "El estado en el que se encuentra una persona cuando vive más experiencias de las que puede asimilar".

SINCRONIZACIÓN 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, favorece este estado. Por ejemplo, al nadar, caminar, bailar, tocar la guitarra, etc.



MENTE NO CONSCIENTE



Es la parte de la mente que realiza los procesos mentales que son 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, aunque otros procesos podrían ser inadecuados para los deseos o los propósitos de esa persona, creándole situaciones que vive de forma conflictiva.

Los pensamientos considerados "inadecuados" a nivel social, como ciertos tipos de prejuicios, suelen estar en esa "zona" de la mente. Por ejemplo, las ideas racistas, violentas, supremacistas, etc.

Estos pensamientos y actitudes (que a menudo no son conscientes para la persona), muchas veces son rechazados por las personas en sus pensamientos conscientes.

META

Es una afirmación verbal que describe la realización de un objetivo que tiene una persona.

Para optimizar su eficacia, debe ser redactada siguiendo una serie de normas: se redacta en tiempo presente, se escribe de forma afirmativa, no incluye condiciones, etc.

Algunos ejemplos de metas son: “Acepto con naturalidad las criticas que me hacen sobre mis responsabilidades laborales.”, “Dedico 5 horas semanales a aprender idiomas”, “Hablo en público con fluidez y naturalidad”, “Llevar una dieta saludable me beneficia”, etc.

PRUEBA DE ESTRÉS

Permite conocer, a través de la respuesta de los músculos, si una persona tiene una reacción de estrés ante "algo" (una situación real o imaginada, un recuerdo, una frase, etc.).

La Prueba de Estrés permite:

- Detectar la presencia de estrés ante “algo” (un pensamiento, una emoción, un recuerdo, etc.).
- Dirigir el efecto de los ejercicios que favorecen la Sincronización Hemisférica hacia aquello sobre lo que se hace la Prueba de Estrés.

La práctica de la Prueba de Estrés permite descubrir la presencia de cierto tipo de pensamientos en la mente no consciente, de forma indirecta.

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 cada persona. Puesto que cada cultura promueve sus propios valores y creencias.

SITUACIÓN

Una situación es algo que la persona está viviendo, ha vivido o posiblemente vivirá en el futuro.

Por ejemplo, conversar con otra persona, preparar comida, hablar en público, tener una cita íntima, conducir un vehículo, hablar por teléfono, llevar a sus hijos al colegio, practicar deporte, cocinar, usar un ordenador, caminar por la calle, etc.

Cualquier situación puede ser vivida de forma natural o con estrés.

Fuentes de Información y agradecimiento

Mucha de la información que sirvió de base para la elaboración de 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 de personas con las que hemos tenido trato personal o profesional.

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

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

Nuestro agradecimiento a todas esas personas por la gran ayuda que, de muchas formas, 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 fueron elaboradas con Inteligencia Artificial. Y muchas de ellas, fueron editadas y modificadas para incluirlas en este manual. El resto son imágenes y fotografías de una diseñadora gráfica o ilustraciones y fotografías del autor.

Algunas de las imágenes utilizadas se han realizado combinado fotografías reales e imágenes generadas por Inteligencia Artificial.

Exceptuando las imágenes elaboradas con Inteligencia Artificial o realizadas por una diseñadora, de los textos citados y de los textos facilitados al autor por practicantes de Neo-Kine; este manual está registrado por el autor de esta obra.

Información acerca de este texto

Este texto fue originalmente escrito en español. Actualmente (Septiembre de 2024), este texto se ha publicado en los idiomas Español e Inglés.

El contenido de este texto **se puede descargar en formato PDF de forma gratuita** desde la página web http://www.neo-kine.com.

Este es el código QR que permite acceder directamente a la página web con la información:



Este texto, **como libro editado en papel, se puede comprar, a través de internet, en Amazon**.

El texto, impreso en papel, está dirigido a aquellas personas que prefieren leer un libro editado de forma tradicional.

Además, la venta de este manual en formato de libro editado en papel favorece y apoya la divulgación de este manual de forma gratuita en formato digital.

Autorización para copiar este manual

El autor de este texto autoriza la copia y distribución del mismo (total o parcialmente), siempre que se realicen esas copias en formato digital (PDF o libro electrónico).

El autor de este texto no autoriza la libre copia o la libre distribución del mismo (total o parcialmente) desde el formato de libro publicado en papel.

Datos del autor

Ramón Ramos Fernández es licenciado en Psicología.

Se formó en Kinesiología en las escuelas Toque para la Salud (Touch For Health) con Fernando Muñoz Caravaca y Tres Conceptos en Uno (Three in One Concepts) con Francesca Simeón Roig.

Después de practicar la Kinesiología durante un tiempo, desarrolló un método terapéutico con la intención de que fuera sencillo, auto aplicable, fácil de aprender y orientado a la corrección de problemas psicológicos.

Para ello, utilizó conceptos, datos y métodos de técnicas terapéuticas tradicionales y alternativas, especialmente de la Kinesiología.

Eso es Neo-Kine.

---ooOoo---

Autor de este texto:	Ramón Ramos Fernández
Correo Electrónico:	**neokine@gmail.com**
Diseño de portada, maquetación y corrección de estilo:	Ada Malvada
Prólogo a la edición 2024:	Alicia Díaz Paz
Modelos fotográficos:	Ramón Humberto Ramos Martín, Ada Malvada y Diana Ramos Martín
Página Web:	http://www.neo-kine.com

Índice:

PRESENTACIÓN 2024.....5

PRESENTACIÓN DEL TEXTO ORIGINAL.....7

PRÓLOGO A LA EDICIÓN 2024.....9

Recomendación para la lectura de este texto.....11

Responsabilidad.....13

PRIMERA PARTE.....15

Niveles de manifestación.....15

Equilibrio y desequilibrio.....17

Niveles de la persona y tiempo de Equilibración.....19

Sincronización Hemisférica.....22

Sincronización Hemisférica y Estrés.....24

CÍRCULOS CRUZADOS (SENTADOS).....25

Movimiento de la mano y el pie.....28

El movimiento de los ojos.....28

Cuando hacerlos y efectos de practicar Círculos Cruzados.....30

Hacer Círculos Cruzados teniendo limitaciones en el movimiento.....31

LA PRUEBA DE ESTRÉS.....32

Elegir a qué situación le vamos a corregir el estrés.....32

¿Para qué sirve?.....33

La Prueba de Estrés y la Mente No Consciente.....35

Actitud ante la Prueba de Estrés.....37

Como realizar la Prueba de Estrés.....38

Preparación para hacer la Prueba de Estrés.....40

EQUILIBRACIÓN DE NIVEL 1.....42

¿Qué es una Equilibración?.....42

Esquema de una Equilibración de Nivel 1.....44

Equilibración (Nivel 1).....45

EL RESULTADO DE REALIZAR UNA EQUILIBRACIÓN....46

¿Por qué limitar la práctica de Equilibraciones?....47

REVISANDO TODO EL PROCESO....49

Activar, marcar y eliminar el estrés....49

EL RETORNO AL EQUILIBRIO....51

Altibajos de síntomas al recuperar la salud....55

Anotar las Equilibraciones que hemos hecho....57

PRÁCTICAS RECOMENDADAS AL ACABAR LA PRIMERA PARTE....60

SEGUNDA PARTE....63

CÍRCULOS CRUZADOS (DE PIE)....63

Cómo Realizarlo....64

LA PARTE CONSCIENTE Y NO CONSCIENTE DE LA MENTE....67

Los autoengaños....67

Características de los Autoengaños....70

Los autoengaños y el cambio personal....73

EQUILIBRACIÓN NIVEL 2....77

Esquema de una Equilibración de Nivel 2....79

Equilibración Nivel 2....80

¿Qué ejercicio de Círculos Cruzados utilizaremos en las Equilibraciones?....82

Si dudamos del resultado de la Prueba de Estrés....83

SITUACIONES A EQUILIBRAR....84

Reconocer las situaciones que se pueden equilibrar....87

Efectos posibles de realizar Equilibraciones....88

Una representación del proceso de empezar a sufrir el estrés y de eliminarlo....91

PRÁCTICAS RECOMENDADAS AL ACABAR LA SEGUNDA PARTE....98

TERCERA PARTE....101

LAS METAS....101

Equilibración de una Meta....103

Equilibración Nivel 2 con Meta....105

Metas Sugeridas....106

EL SISTEMA DE CREENCIAS....108

¿Qué es el Sistema de Creencias?....109

Algunos rasgos del Sistema de Creencias....113

El Sistema de Creencias como límite....119

Evolución del Sistema de Creencias y madurez personal....122

¿Cuándo cambia el Sistema de Creencias?....127

El cambio y la madurez....131

Los momentos más felices....134

SIMPLIFICAR LA LECTURA DE LAS AFIRMACIONES....138

Esquema de una Equilibración de Nivel 2 con las afirmaciones resumidas....140

Equilibración Nivel 2 con las afirmaciones resumidas....141

¿QUÉ PODEMOS HACER EN MOMENTOS MUY DIFÍCILES?....142

PRÁCTICAS RECOMENDADAS AL ACABAR LA TERCERA PARTE....143

DESPEDIDA....145

EXPERIENCIAS COMPARTIDAS....147

Afortunadamente, no siguió nuestras recomendaciones....149

Ir al gimnasio y a la piscina....150

El tabaco y yo....151

Ella tenía mucho sueño....152

Experiencias de una alumna del curso Neo-Kine....153

Ella solo hizo Círculos Cruzados....154

No le gustaba hacer el ejercicio de Círculos Cruzados de pie....155

La primera vez no lo explicamos bien....156

Una separación sin comunicación entre cada parte....157

No le convenía estar sana....158

No podía entrar en un ascensor, ni viajar en avión....159
Comía en exceso....160
Ahora podía ver con claridad....161
Una Equilibración para un problema grupal....162
Acabó con los pensamientos repetitivos....163
Él no decía que pensaba salir a comer....164

APÉNDICES....167

Una investigación en un Centro de Enseñanza....167
Un estudio realizado con personas que padecían fibromialgia....171
Una reflexión: ¿Por qué funciona la sincronización hemisférica? ¿Hay truco?....175
¿Podemos mantener el estado de sincronización hemisférica?....179
GloFU, algo diferente a Neo-Kine....181

GLOSARIO....183
FUENTES DE INFORMACIÓN Y AGRADECIMIENTO....186
INFORMACIÓN ACERCA DE ESTE TEXTO....187
AUTORIZACIÓN PARA COPIAR ESTE MANUAL....188
DATOS DEL AUTOR....189