

Dr. Henry Barrios-Cisnero
Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Naturista Quiropráctico
Experto en Gerencia Holística
Psicoterapeuta Holístico
Estrés, Ansiedad, Depresión

Prueba kinesiológica para preguntarle al corazón

Muchas veces ante la duda que se tiene sobre qué decisión tomar acerca de: comer o no algo, escoger entre varias opciones, aceptar a un pretendiente, aceptar un trabajo o decirle sí a una propuesta de matrimonio, entre otras decisiones; usted ha escuchado la sabia respuesta, “**pregúntale a tú corazón que no miente**”. Así se ha quedado confundido, comentándose “será que tengo que consultarlo con la almohada” o “pedirle a mi Dios que me ilumine”. Ya se ha probado una manera muy simple, fácil y sencilla de cómo preguntarle a su corazón y obtener una respuesta acertada y directa,

Luego de investigar al respecto y someter a prueba el conocimiento del *test de balance*, con la práctica persistente por un promedio de tres años, en plena confianza se comparte con la humanidad esta prueba, con la cual se espera servirle con humildad al Creador por medio de usted, sus seres amados y sus amistades. Por favor no crea en nada de lo que se le presenta a continuación. Sométalo a prueba con su experiencia de vida, investigando con ecuanimidad su eficiencia.

La kinesiología es una técnica que en occidente empezó a desarrollarse en la década de los 60 (1.964) gracias a los estudios de investigación llevados a cabo por el quiropráctico, Dr George Goodhearth.

El test kinesiológico es la técnica de lenguaje corporal más sencilla que podemos encontrar, está basada en el test muscular y gracias a su sencillez se puede descubrir cualquier desequilibrio tanto en el componente energético, como en el físico, emocional, psicológico o espiritual. Incluso va más allá, ya que también permite conocer la posible interacción que puede producir cualquier desequilibrio entre estos componentes, e incluso establecer en cuál de ellos es donde está el origen del problema. También ayuda a predecir qué relaciones, alimentos o decisiones son adecuados para la salud y bienestar. Por otro lado ayuda a decidir cuál es el medicamento o la terapia más adecuada a utilizar en cada problema.

Test de balance

El test de balance se apoya en el presentado por el Dr. Bradley Nelson, en su libro: EL CÓDIGO DE LA EMOCIÓN. Cómo Liberar tus Emociones Atrapadas para una Abundante Salud, Amor y Felicidad, páginas 36 a 40 (2007) Disponible en: <http://xa.yimg.com/kq/groups/16580478/749056302/name/E1%20libro%20de%20las%20emociones%20atrapadas.pdf>.

El test de Balance, es el método más simple que se conoce para obtener respuestas del corazón, es extremadamente simple de aprender y no requiere la ayuda de nadie más, por lo que se puede usar cuando está solo.

Para probar el Test de Balance, necesita adoptar una posición vertical y asegurarse de estar cómodo. Esto es lo que hay que hacer:

Permanecer parado, con los pies separados al ancho de los hombros, así está en equilibrio de manera confortable. Quédese quieto con las manos a los costados. Deje ir todas sus preocupaciones o ponga su mente en blanco. Para neutralizar cualquier influencia de sus pensamientos o deseos, piense en el color azul o en el cielo azul, mirando con su vista interna en su corazón. Relaje el cuerpo completamente. Si lo desea cierre sus ojos, si se siente cómodo haciéndolo.

En pocos segundos notará que es casi imposible permanecer completamente quieto. Su cuerpo cambiará su posición continuamente de manera suave en diferentes direcciones, mientras sus músculos trabajan para mantener su posición vertical. Notará que estos movimientos son muy suaves y que no están bajo su control consciente.

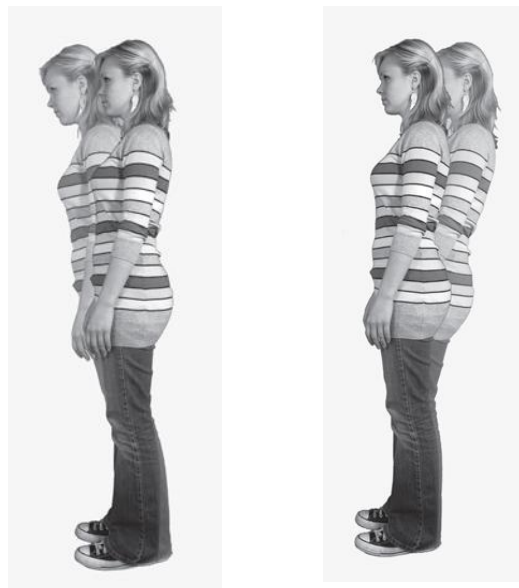


Figura 8.3. Prueba kinesiológica de balanceo

Cuando haga una afirmación positiva, verdadera o congruente su cuerpo comenzará a balancearse hacia adelante notablemente, usualmente en menos de diez segundos.

Cuando haga una afirmación incongruente o falsa se balanceará hacia atrás, dentro de la misma estructura.

Cuando usted hace cualquier tipo de afirmación, su cuerpo percibe ese pensamiento como cualquier otra cosa con la que tiene que tratar, como un archivo en su escritorio, un

conocido o la comida en su plato. Esencialmente, puede pensar en la afirmación que hace como si estuviese justo delante de usted, lista para ser tratada o procesada.

El corazón es el centro de energía del Ser humano, como el Sol la irradia y se conecta con el universo; cuando se le pregunta al corazón de manera indirecta se le pregunta a las Energías Creadoras del Universo.

Preparando al corazón

Cuando esté listo, simplemente afirma las palabras “amor incondicional”. Mantenga esta frase en su mente y trate de sentir el sentimiento que está conectado con esta frase. En pocos instantes, notará que su cuerpo se balancea hacia adelante, su cuerpo se balanceará de manera suave hacia la energía positiva de ese pensamiento. El movimiento de su cuerpo hacia ese pensamiento puede ser más brusco que gradual en algunos casos y ¡puede sorprenderse!

Ahora deje su mente en color azul y diga la palabra “odio”.

Trate de percibir el sentimiento que está conectado con el odio. Como cualquier organismo que se alejará de manera automática de una sustancia envenenada o dañina, su cuerpo debería alejarse del pensamiento de “odio”.

Podrá notar que su cuerpo, en diez segundos más o menos, va a empezar a balancearse hacia atrás. Es muy importante que no trate de forzar su cuerpo para que se balancee hacia adelante o atrás. Sea ecuánime solo esperando de manera imparcial o pensando en azul.

Simplemente, deje que su cuerpo se balancee solo, con ecuanimidad preste atención hacia donde se va en la primera intensión. Le está dando a su naturaleza esencial la primera oportunidad de hablarle de esta manera directa y debe ser hecho dejándose llevar con suavidad para mejores resultados. No lo fuerce. Se hará más fácil con la práctica.

Ahora trate de hacer una afirmación que sepa que es verdadera. Afirme su nombre en voz alta diciendo: “Mi nombre es _____”. Si su nombre es María por ejemplo, diría: “Mi nombre es María”. Su corazón sabe qué es congruente o verdadero.

Cuando hace una afirmación verdadera, sentirá que su cuerpo empieza a balancearse de manera suave hacia adelante porque es atraído hacia la positividad, congruencia, beneficio y la verdad.

Ahora puede intentarlo con una afirmación falsa o incongruente. Si su nombre es María por ejemplo, podrías decir: “Mi nombre es Martha” o “Mi nombre es Jesús”. Siempre y cuando elija un nombre que no sea el suyo, su corazón sabrá que esta afirmación es incongruente o falsa. Una vez que hayas hecho esta afirmación, si deja su mente en blanco sin otros pensamientos, debería sentir que su cuerpo empieza a balancearse hacia atrás en pocos segundos. Esto es así porque su cuerpo no sólo repele pensamientos negativos como el

“odio”, sino que además la incongruencia, la falsedad y lo dañino le son repulsivos a la mente y al cuerpo.

Mantenga su mente sólo pensando en azul o en el cielo azul y mirando en su corazón.

Así se asegura de mantener su mente en blanco sin pensamientos ni deseos, luego de hacer su afirmación. Si sus pensamientos están deambulando, será difícil para su subconsciente determinar lo que está buscando.

¿Qué pasa si, por ejemplo, hace una afirmación positiva o verdadera, pero inmediatamente después comienza a pensar en la discusión que tuvo anoche con su pareja? Probablemente se balanceará hacia atrás, porque el recuerdo de ese acontecimiento es negativo y su cuerpo querrá naturalmente alejarse de él.

Cuando está aprendiendo este método, al principio puede llevarle más tiempo de lo esperado para que su cuerpo se balancee. No se desaliente si esto le ocurre. El tiempo de respuesta de su cuerpo se acortará de manera significativa cuanto más practique. Para muchas personas el aspecto más desafiante de esta forma de test es que requiere que ellos pierdan el control por algunos instantes y permitan que su cuerpo haga lo que quiere hacer. Para algunos, perder el control no es fácil. De todos modos, esta es una habilidad simple de aprender y el convertirse en experto no debería llevarle mucho tiempo.

Lo más importante es permanecer enfocado en la afirmación o pensamiento que sea que haya producido. Sólo mantenga su mente en calma y permita que su corazón se comunique a través del mecanismo de su cuerpo físico. Por ejemplo a continuación se presenta la prueba de tolerancia a los alimentos y la toma de decisiones.

Si espiritualmente es echo a imagen y semejanza del Creador, hijo espiritual del Creador y su cuerpo es el templo de esa chispa del Creador que reside en su Ser. ¿Dónde buscar la respuesta? _____

a. Prueba de tolerancia a los alimentos

La prueba de tolerancia a los alimentos tiene el objetivo de facilitar la identificación rápida, fácil y sencilla del efecto saludable o nutricional de cualquier alimento que se someta a prueba. Partiendo de la preparación anterior tiene tres modalidades.

a.1. **Alimento en físico que pueda tocar:** tomarlo entre sus manos, parándose con el cuerpo relajado, su mente pensando en el cielo azul y mirando en su corazón, luego se pregunta en voz alta o en silencio, por ejemplo: “esta arepa de trigo es buena para mi salud y sí puedo comer esta arepa”. Espere la respuesta de balanceo con ecuanimidad; si se balancea hacia adelante quiere decir que si la puede consumir, la tolera muy bien o es beneficiosa para su salud. Si se balancea hacia atrás significa que no es conveniente que la consuma, no la tolera o es perjudicial para su salud. Puede hacerlo estando el alimento dentro de un paquete, envase o recipiente.

a.2. **Algún alimento que esté en la estantería o no pueda tocar:** parándose con el cuerpo relajado y su mente pensando en el cielo azul y enfocando con su vista interna en su

corazón, luego se pregunta en voz alta o en silencio, por ejemplo: “este queso es bueno para mi salud y sí puedo comer este queso”. Espere la respuesta de balanceo con ecuanimidad; si se balancea hacia adelante quiere decir que si lo puede consumir, lo tolera muy bien o es beneficioso para su salud. Si se balancea hacia atrás significa que no es conveniente que lo consuma, no lo tolera o es perjudicial para su salud.

- a.3. **Algún alimento que no esté presente:** parándose con el cuerpo relajado y su mente pensando en el cielo azul y mirando con su vista interna en su corazón, *luego coloque sus manos unidas en oración sin cruzar los dedos* y pregunte en voz alta o en silencio, por ejemplo: “la uvas verde son buenas para mi salud y sí puedo comer uvas verde”. Espere la respuesta de balanceo con ecuanimidad; si se balancea hacia adelante quiere decir que si las puede consumir, las tolera muy bien o son beneficiosas para su salud. Si se balancea hacia atrás significa que no es conveniente que las consuma, no las tolera o son perjudiciales para su salud.

Cuando se colocan las manos en oración sin cruzar los dedos y los pulgares se unen entre sí, pegados a los dedos índices, se hace consciente de la integración a los cinco componentes del Ser humano con su naturaleza esencial y de su humilde receptividad a la voluntad del Creador. Esta receptividad se bloquea cuando se cruzan los dedos. La búsqueda de solución “preguntándole al corazón”, es una herramienta muy precisa y objetiva para para cumplir la Ley de autoamor. Que es la Ley universal de la higiene y se le recuerda: *“Adquirir, exponerse o consumir sólo lo que se conoce que es útil y necesario para estar sano y evitar, eliminar y superar las tentaciones de todo lo inútil e innecesario para la salud”*

b. Prueba para la toma de decisiones

Estando el corazón preparado y entrenado para la tolerancia de alimento, es muy simple conectándose con su naturaleza esencial para preguntarle al corazón a fin que le ilumine en tomar la decisión más adecuada. Simplemente ante una duda se coloca en atención consciente, pensando en azul y luego pregunta. Por ejemplo, entre otros:

- “Conviene para mi bienestar y felicidad, mi relación con Juan”
- “Es beneficioso para mi salud y felicidad, aceptar a Jesús (María) como novio”
- “Conviene para mi bienestar y felicidad, comprar este pantalón”
- “Es beneficioso para mi salud y felicidad, aceptar este trabajo o solicitud”
- “Conviene para mi bienestar y felicidad, viajar a Mérida”

La respuesta es muy simple y directa, si conviene o es beneficioso para su bienestar se balanceara hacia adelante y si no le es beneficioso irá hacia atrás.

La prueba kinesiológica es una herramienta eficiente para valorar y restituir de manera holística el equilibrio funcional de los componentes espiritual, psicológico, orgánico, social y energético del Ser humano.