

## Pregunta del mes

*Estimados amigos les escribo en este apartado de la revista porque en los últimos años mi salud se ha deteriorado (nada grave) pero cuando no me duele una parte del cuerpo estoy mal de otra. Siento que los parches no me sirven y que mi cuerpo me avisa de que necesito algo que me ayude a nivel más general y quizás profundo. ¿Cree el especialista que podría seguir una línea más holística para mejorar mi salud?*



**Ana Jaraba es Licenciada en Filosofía y Ciencias de la educación. Especialidad de Pedagogía terapéutica. Es creadora de Desarrollo Personal Cuántico. Maestra de Reiki. Profesora de Yoga. Graduada en Biopsónica. Certificada por Louise L. Hay y Diplomada en Ayurveda**

[www.anajaraba.com](http://www.anajaraba.com)  
[www.desarrollopersonalcuantico.com](http://www.desarrollopersonalcuantico.com)

**E**l ser humano tiene distintas dimensiones que interactúan entre sí. Cuerpo, mente, emociones y energía son aspectos diferentes de la existencia, aunque extraordinariamente vinculados. Nuestros pensamientos producen emociones. Éstas generan una respuesta química, los neurotransmisores, que informan a cada una de las células de cómo nos sentimos. Todo ello se ve reflejado en nuestro nivel energético. Desde esta visión holística del ser humano, cualquier malestar que estemos experimentando, se puede abordar desde distintos ángulos, para obtener resultados más rápidos y perdurables.

El dolor puede tener distintas causas. Siempre es un aviso de que algo no está funcionando adecuadamente. La primera cuestión es descartar un mal funcionamiento de algún órgano. Si la causa fuera ésta, convendría tomar las medidas oportunas para restablecer esa función con el tratamiento más adecuado. Aquí también pueden intervenir las terapias holísticas, pues éstas tratan la totalidad de lo que somos. Con frecuencia, si los dolores se desplazan a distintos lugares del cuerpo y no mejoran con los tratamientos químicos, podríamos decir que pueden tener su origen en viejos patrones mentales-emocionales de cómo nos experimentamos a nosotros y nuestra existencia. El dolor del

cuerpo, puede estar indicando que la vida nos duele a algún nivel. Tal vez no estamos procesando adecuadamente nuestras emociones y eso crea una coraza que oprime literalmente al cuerpo físico. La terapia podría desarrollarse simultáneamente a varios niveles: una intervención en el campo energético, permitiría que las emociones bloqueadas fluyeran adecuadamente. Al mismo tiempo, a través de la terapia con esencias florales y/o elixires de alquimia ayurvédica, podría proporcionar unos niveles de serenidad y ayudar a resolver los conflictos internos. Esto permitiría a la persona incorporar nuevos hábitos y herramientas de desarrollo personal para una mejor calidad de vida ■

