

Método Cronos®

— LIFE COACHING —

El poder de la palabra y la importancia de la respiración.

La realidad se esculpe o forja mediante el uso de la palabra y se modula y pone en movimiento cuando actuamos en consecuencia.



La respiración se encarga de avivar el fuego de la palabra-voz. Los pulmones son como campanas que “repican” nuestro sonido esencial. Cada vez que no somos coherentes (*coherencia entre pensamiento, palabra y acción*) nos estamos mintiendo y, por tanto, estamos perjudicando a nuestros pulmones. Estamos apagando nuestra llama, luz o vida. La mente nos permite el acceso a la realidad mediante el uso de formularios o protocolos tácticos; pero estos cambios no son operativos (*no se pueden aplicar*) mientras no sean dados de alta primero, mediante la palabra y segundo, en forma de actos coherentes en nuestra RED SOCIAL. (*Por supuesto en vivo y en directo*)

By Método Cronos

1

Visión holística del pulmón

(Este texto ha sido editado de artículos recogidos en internet. Las ideas aquí expuestas están actualizadas y se ajustan a la visión holística)

Enfoque energético

La naturaleza se sirve de vibraciones electromagnéticas para transmitir e intercambiar información. Todos los procesos vitales del cuerpo se encuentran en un permanente intercambio entre orden y desorden, o sea, vibran y son estas vibraciones electromagnéticas las que transmiten la información de lo que le pasa a cualquier órgano, función, emoción o estructura del cuerpo.

Desde 1974 se conoce que los mecanismos enzimáticos están gobernados por ondas electromagnéticas con una frecuencia y longitud de onda bien definidas. Esta frecuencia y longitud de onda es lo que nos permite diferenciar las vibraciones fisiológicas de los procesos de salud de las vibraciones negativas o patológicas.

Las vibraciones fisiológicas son las que sostienen la vida y expresan el lenguaje intercelular que permite el correcto intercambio entre los órganos y tejidos que componen el cuerpo humano. Las vibraciones patológicas son anormales y corresponden a las células que no reaccionan ni funcionan correctamente y emiten vibraciones perturbadoras.

La medicina vibracional es un enfoque de la curación basado en el concepto de la materia como energía y del ser humano como una serie de campos energéticos distintos en equilibrio dinámico. El enfoque Ensteniano de la medicina vibracional considera al ser humano como un organismo multidimensional constituido de sistemas físico-celulares en constante interacción dinámica con unos campos de energía complejos que funcionan como reguladores.

Hay muchos tipos de estrés que perturban el balance electromagnético del cuerpo humano: cronobiológico (*alteración de los ritmos de sueño-vigilia*), emocional, alimentario, medioambiental, bacteriano, electromagnético, geopático e incluso las influencias psíquicas hostiles... **y son los pulmones, por medio de la respiración, los que nos ponen en contacto con todos ellos transmitiéndonos la información necesaria para poder eliminarlos de forma consciente.**

Método Cronos®

LIFE COACHING

Respiración consciente

En la actividad física, en la alimentación, en la superación de momentos de tensión o nervios, existe un aspecto de los procesos vitales que, por ser automático, pasa desapercibido: ¡respirar!

Son muy pocas las personas que aprovechan la respiración como un recurso para mejorar la salud integral y mantenerse en línea con su peso. Respirar es mucho más que proveer el aire mínimo y suficiente para no desmayarse: implica oxigenar cada uno de los tejidos del cuerpo y la sangre para que funcionen de manera más adecuada, lleven bienestar a cada uno de los rincones del cuerpo y alivien signos de inflamación, estrés o dolor.

Cuando una persona inspira con profundidad aumenta su bienestar y calma sus angustias.

Muchos milenios antes de que la ciencia descubriera la electricidad, los yoguis percibieron que la atmósfera vibra con una energía sutil y que ésta constituye la fuente principal de todas las energías en acción en el cuerpo humano.

En la atmósfera encontramos dos tipos de iones (*iones = átomos o fragmentos de molécula cargados eléctricamente, el potencial vital de la vida en la célula*).

1. Los pequeños iones negativos, muy activos eléctricamente, casi en estado puro. Representan el prana atmosférico en su forma activa, proporcionando la vitalidad al organismo.
2. Los grandes iones o iones lentos. Formados por un núcleo polimolecular. Disminuyen la conductividad del aire y están especialmente en lugares sucios, con mucho polvo, humo, contaminación, etc.

En las grandes ciudades hay sobreabundancia de los iones lentos en la atmósfera. En el campo, donde el aire está limpio, se cuentan uno, dos o tres iones negativos por cada ion lento y en la ciudad es de 1 ion negativo por cada 275 grandes, y en ciertos casos la proporción es de hasta 1 contra 600.

Lo anterior explica y confirma las teorías yóguicas que afirman que el prana no es ni el oxígeno, ni el nitrógeno, ni ninguno de los constituyentes químicos de la atmósfera, porque la proporción de oxígeno de la atmósfera es la misma en la ciudad que en el campo. Lo que hace que el aire de las ciudades sea menos tónico y vivificante que el del campo, es el predominio de iones lentos y la ausencia de iones negativos activos.

Método Cronos[®]

LIFE COACHING

Ionizar negativamente los átomos de oxígeno, es agregarles carga eléctrica, esto se produce bajo la influencia de importantes fuentes de energía como el Sol, grandes masas de agua en movimiento o en curso de evaporación, etc.

Es por esta razón que al pasar tiempo respirando en el mar o en el campo recargamos nuestras baterías energéticas, y evacuamos el posible excedente a través de la piel.

Los tejidos que asimilan el “prana” del aire están en las cavidades nasales y las glándulas sinoviales; por eso se recomienda respirar por la nariz. La capacidad de estas membranas nasales para absorber el prana y resistir las infecciones se determina por la calidad y cantidad de las mucosas nasales.

La función de los pulmones en esa carga eléctrica (prana): los alveolos pulmonares extraerían del aire inspirado los iones negativos que proporcionarían a los coloides su vitalidad.

Normalmente, cuando no estamos prestándole atención a la respiración, esta puede ser desordenada, irregular y variable, según nuestro estado de ánimo, nuestros pensamientos, la temperatura del cuerpo, lo que comimos ese día, etc. Esto puede conducir a un estado de energía sin rumbo, agitado o confuso. La respiración consciente no es sólo una herramienta para calmar y ordenar esta agitación mental, sino que el tiempo que le dedicamos puede convertirse en una meditación, un momento para acceder al yo interno y para aprovechar al máximo esos iones negativos y activos que revitalizan nuestras células.

Beneficios de una respiración CONSCIENTE:

1. Aumenta la cantidad de sangre, debido a su mayor oxigenación en los pulmones. Esto favorece la eliminación de toxinas del sistema.
2. Mejora la capacidad del cuerpo para digerir y asimilar los alimentos. Los órganos digestivos, como el estómago, reciben mayor cantidad de oxígeno y, por lo tanto, su funcionamiento es más eficaz.
3. Mejora el estado del sistema nervioso. Debido a la mayor oxigenación del sistema nervioso que comunica con todas las partes del cuerpo.
4. El cerebro se beneficia especialmente del oxígeno, y requiere tres veces más que el resto del cuerpo. Esto tiene un impacto fundamental sobre nuestra mente.
5. La piel se vuelve más suave, y se reduce la aparición de arrugas faciales.
6. A través de los movimientos del diafragma durante los ejercicios de respiración profunda, los órganos abdominales -el estómago, el intestino, el hígado y el páncreas- reciben un masaje.

Método Cronos®

LIFE COACHING

7. Además, el movimiento de la parte superior del diafragma le proporciona otro masaje al corazón. Estos masajes estimula la circulación sanguínea en estos órganos.
8. Previene problemas respiratorios pues fortalece los pulmones lo que supone un buen seguro contra futuros problemas respiratorios.
9. Reduce la carga de trabajo del corazón. Esto produce un corazón más eficiente y más fuerte, que funciona mejor y dura más tiempo. También se traduce en una tensión sanguínea reducida, y una probabilidad menor de sufrir una enfermedad cardiaca.
10. Ayuda a controlar su peso. Si tiene exceso de peso, el suministro extra de oxígeno ayuda a quemar las grasas. Si por el contrario, tiene insuficiente peso, el oxígeno alimenta a los tejidos y glándulas.
11. Relajación corporal. La respiración lenta, profunda y rítmica provoca un estímulo reflejo del sistema nervioso parasimpático. Esto produce una reducción en los latidos del corazón y una relajación de los músculos.
12. Relajación mental. Una mayor oxigenación del cerebro tiende a normalizar la función cerebral, reduciendo niveles excesivos de ansiedad. Concentrarse en la respiración es un instrumento ideal para bloquear los pensamientos extraños, tranquilizar y poner la mente en blanco

La forma óptima de recuperar la función respiratoria es por medio de la reeducación corporal ya que la respiración como proceso subyace en todos los registros de memoria emocional y corporal.

(Esta cursiva en azul es de método cronos)

Homeostasis o proceso de autorregulación corporal

Dado que las necesidades del organismo son muchas y cada necesidad altera el equilibrio, el proceso homeostático es un proceso que no se detiene y que transcurre todo el tiempo. Cuando el proceso homeostático falla, el organismo permanece en desequilibrio; si esto se prolonga por demasiado tiempo, el organismo no puede satisfacer sus necesidades y se enferma. Mantener la vida en equilibrio está en el mismo camino que mantener la salud, por tanto, la capacidad de autorregulación corporal nos lleva también a la capacidad de mantener la salud.

A partir de esto podemos hablar de un **organismo sano o enfermo**. El organismo sano es aquel que utiliza adecuadamente su capacidad de autorregulación.

Método Cronos®

LIFE COACHING

En la mayoría de los seres vivos esta capacidad de autorregulación es lo natural y sólo se torna inadecuada cuando hay un problema fisiológico que le impide mantener su equilibrio, o cuando el entorno es extremadamente nocivo. Sin embargo, en el ser humano puede ocurrir que teniendo todas las capacidades fisiológicas adecuadas puede “**decidir**” no satisfacer sus necesidades e impedir la homeostasis, es decir, no utiliza adecuadamente su capacidad de autorregulación y se produce el desequilibrio que mantenido en el tiempo lo llevará a enfermarse.

Ejemplo pulmones: los pulmones en su funcionamiento sano son pasivos, se dejan mover por los músculos y diafragma, y el aire entra a ellos por diferencia de presión debido al vacío; en los alvéolos el intercambio de gases con la sangre ocurre por diferencia de concentración, de donde hay más pasa a donde hay menos, así mismo los pulmones no discriminan, están abiertos a lo que les llega, sea el aire puro o no tan puro. También los pulmones son elásticos y adaptables, se expanden y achican con cada respiración.

Podríamos resumir que un pulmón sano es pasivo, no discrimina y es elástico o adaptable. Ahora por ejemplo, si tenemos una persona que “se pelea” con su propia capacidad de ser pasivo, es decir, no le gustan esta característica, ya que, tal vez, sobrevalora el ser activo frente las cosas y por encima de todo “tomar la vida en sus manos”, no permitiendo nunca enfrentar el mundo pasivamente dejando que las cosas ocurran por sí mismas. Podría ocurrir que en esta persona ocurriera alguna enfermedad en los pulmones al rechazar, en sí mismo, una “característica” que los pulmones ejercen normalmente, estos pueden enfermarse. Otra persona puede rechazar la flexibilidad, la elasticidad de sí mismo, gustar de ser rígida, inmodificable, podría en ese caso desarrollar un problema de pérdida de elasticidad en los pulmones. Como vemos un órgano enfermo puede mostrar mensajes muy diferentes y esto solo puede ser revelado con un “diálogo” de la persona con su órgano.

En este enfoque, al trabajar con la dinámica vibratoria del órgano en cuestión, en este caso los pulmones, le puede permitir a la persona vivenciar y entender lo importante que es ser pasivo, aceptando esta pasividad, comprendiendo lo necesaria que es y por sobre todo, dándose cuenta que una parte de el mismo (sus pulmones) pueden ser pasivos. Estableciendo así, con la persona una estrecha interrelación entre él y sus pulmones podríamos contribuir a una mayor aceptación de sus aspectos caracterológicos negados y eventualmente favorecer el tratamiento de las afecciones por las que consulta y también además prevenir dolencias futuras.

Por último, el mensaje posible de una enfermedad o dolencia tiene que ser entendido y aceptado por la persona como parte de su autonomía y libertad.

Método Cronos®

L I F E C O A C H I N G

Como un modo de recuperar su organismo como un todo y no seguir enajenado y dependiendo de su entorno lo que no favorece el crecimiento de la persona.

Los problemas de pulmón se inician al exigirle a este órgano funciones para las que no está programado... Cuando fijamos LÍMITES de antemano eligiendo los espacios con un criterio adecuado, nuestros pulmones pueden ejercer su función "pasiva" ... pero si los exponemos sin criterio alguno, desde un primer momento todas las funciones relacionadas con este órgano se verán afectadas. (Esta cursiva en azul es de método cronos)

Capacidad de vibrar. Pulmón e intestino grueso



Para la Medicina energética la respiración juega un papel muy importante ya que en ella están todas las posibilidades del ser humano de conectarse con el universo.

Por medio de la respiración existe una activa intercomunicación entre lo celeste y lo terrestre.

- En lo celeste encontramos al pulmón con su **mecanismo de asimilación**
- y en lo terrestre al intestino grueso con su **mecanismo de eliminación**.

Para tener un estado óptimo de nuestra vitalidad hay que respirar bien al menos 5 minutos al día, expulsar al máximo todo el estancamiento y la contaminación interior que tenemos, de esta manera nuestros sentimientos estarán en armonía. La tristeza a la que no se le da salida y que se vuelve crónica puede crear un desequilibrio en los pulmones y debilitarlos. El miedo puede refrenar la tristeza.

Método Cronos®

L I F E C O A C H I N G

Funciones del pulmón

El pulmón se refleja en la nariz, que es por donde entra y sale el aire y es considerada la puerta del pulmón. Se manifiesta en el cabello. Determina la voz. Se comunica con el intestino grueso. Representa La entrada de la energía desde el aire. Ser capaz de recibir nuevas influencias. Establecer límites de estructuras, positividad, expresión de pena, sentimiento de autoestima, uno mismo como individuo. Si la energía del pulmón no es suficiente, la piel es seca. Cuando el **pulmón** es atacado por el frío, se produce obstrucción nasal y pérdida de olfato.

La energía propia del pulmón es la serenidad, la quietud, la interiorización, el mirar dentro de nosotros.

Cuando la energía del pulmón se ve afectada aparece la tristeza y la depresión. Cuando una persona presenta ronquera, mal olfato, eczema, tristeza, exceso de vello, sinusitis, etc., indica que la función del pulmón está afectada. El estrés pulmonar da por sentado estrés del corazón.

Los siguientes síntomas pudieran implicar un mal funcionamiento de los pulmones: soledad y retraimiento, depresión y melancolía, negatividad y pérdida de la autoestima. Inflamación de la tráquea o de la garganta, problemas de cuerdas bucales, tos. Sudores, falta de respiración, dificultad para respirar, opresión del pecho, bronquitis, asma, enfisema. Dolor de hombro, codo, muñeca, alargamiento de articulación en el pulgar. Endurecimiento del diafragma. Diarrea, constipación, colitis.

Decir problemas de pulmón es decir problemas de comunicación... (Esta cursiva es de método cronos)

Método Cronos[®]

— LIFE COACHING —

Funciones Intestino grueso

Eliminación de los desechos de la alimentación. Asimilar el agua y lo nutritivo de lo que le pasa el intestino delgado. Ser capaz de pasar, límites entre uno mismo y el exterior. Vitalidad, eliminación y excreción. Órganos asociados: piel, nariz senos nasales. Los siguientes síntomas pudieran implicar un mal funcionamiento **del Intestino Grueso**: Incapacidad de pasar, demasiada rigidez física y psíquica, soledad, negatividad en los pensamientos y en perspectivas. Síndrome de colon irritable, ruidos intestinales, dolor abdominal, hinchazón. Constipación. Problemas de sinusitis, nariz y dientes. Contracturas en el cuello. Bursitis, dolor de hombro o antebrazo, codo de tensita. Inflamación del dedo índice, dolor o debilidad de mano.