

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 25-03-2023
- Título: El Sol, un aliado para nuestra salud
- Autor: Roberto San Antonio-Abad
- Cita: COFENAT
- Experto: COFENAT
- Foto:

MARZO 2023 - Nº 109

Cada día la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com



 **Cofenat**
Servicio Profesional. Servicio COFENAT

BIOECO ACTUAL 25

Roberto San Antonio-Abad,
Presidente y responsable de Formación de COFENAT

ESPACIO PATROCINADO POR: COFENAT | www.cofenat.es
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

TERAPIAS NATURALES

La escucha corporal en las terapias naturales

Hoy en día un médico de atención primaria tiene una media de atención al paciente de 10 minutos, tiempo a todas luces insuficiente. Por supuesto, esto no es culpa de los médicos sino del sobrecargado sistema público de salud.

Esto hace que cada vez más, escuchar a la persona sea tan importante, como dedicarle el tiempo necesario, y por eso la mayor arma de que dispone el profesional de las Terapias Naturales no es otra que el de la **escucha corporal**. Particularmente defino dicho método como aquel en el cual un profesional empieza a evaluar a la persona desde el momento en el que entra en la consulta hasta que sale de la misma.

La mayoría de las personas intentan disimular con palabras su dolor porque es algo consciente, pero no son capaces de expresarlo mediante su movimiento corporal, algo inconsciente. Un mensaje verbal puede ser totalmente contradictorio a un mensaje no verbal, corporal. Por eso, los mensajes del cuerpo son realmente más sintomáticos que los de la palabra. Por ejemplo, una persona puede estar tumbada en la camilla y decir que no le duele mientras que al tacto exploratorio su cuerpo reacciona con una contracción muscular, que demuestra que, en realidad, sí le duele. Para un terapeuta manual es fácil saberlo. Y más difícil sería por ejemplo para un terapeuta floral, alguien que utilice las



123rf/LimitedOhowtogo

flores de Bach. Así, el buen profesional sabrá en todo momento cuándo una persona se engaña a sí misma.

¿En qué se debe de fijar el profesional para saber más acerca del estado de la persona a la que asiste?:

En la forma de andar: manos en los bolsillos, cabeza baja; deprimido. Sin apenas mover los brazos y despacio: apatía. Lento, cabeza inclinada y manos en la espalda: pesimismo.

El dar la mano: Si aprieta mucho: deseo de dominio. Si la deja muerta: poca vitalidad. Si está húmeda (tener en cuenta su temperatura corporal): timidez.

Las manos: Si se frota las manos: expectación positiva. Si entrelaza las

manos: actitud negativa. Si muestra las palmas de las manos: sinceridad.

Estas herramientas ampliamente descritas por los estudiosos de la Comunicación son una gran ayuda para la escucha corporal en las Terapias Naturales. Así, los profesionales, mientras observamos todos los puntos anteriormente mencionados, vamos realizando la entrevista correspondiente al usuario de estas técnicas.

A esto se le añaden otros métodos de valoración en función del profesional que visites:

Osteopatía: tu manera de entrar, de moverte, sentarte y mientras tanto realizará una exploración exhaustiva de tu posición corporal.

Flores de Bach: actitud al responder, movimiento del cuerpo, expresividad.

Naturopatía: normalmente, además de lo anterior, se realiza una valoración del cuerpo de la persona a través del iris, lo que viene a llamarse iridología.

Medicina Tradicional China: a todo lo anterior debemos sumarle el diagnóstico por la lengua y el pulso, que normalmente se realiza en toda consulta de medicina china. ■

Los mensajes del cuerpo son realmente más sintomáticos que los de la palabra

dedos: actitud negativa. Si muestra las palmas de las manos: sinceridad.

La forma de sentarse: Se deja caer sobre la silla: agotado.

Su posición en la silla: Si se mueve o balancea: ansiedad o preocupación. Si se sienta al borde de la silla: atención, expectación.

Estos son sólo unos ejemplos dentro del amplio abanico que un pro-

TERAPIAS NATURALES

- Link:
<https://www.bioecoactual.com/2023/03/21/la-escucha-corporal-en-las-terapias-naturales/>

- Texto:

Hoy en día un médico de atención primaria tiene una media de atención al paciente de 10 minutos, tiempo a todas luces insuficiente. Por supuesto, esto no es culpa de los médicos sino del sobrecargado sistema público de salud. Esto hace que cada vez más, escuchar a la persona sea tan importante, como dedicarle el tiempo necesario, y por eso la mayor arma de que dispone el profesional de las **Terapias Naturales** no es otra que el de la **escucha corporal**. Particularmente defino dicho método como aquel en el cual un profesional empieza a evaluar a la persona desde el momento en el que entra en la consulta hasta que sale de la misma.

La mayoría de las personas intentan disimular con palabras su dolor porque es algo consciente, pero no son capaces de expresarlo mediante su movimiento corporal, algo inconsciente. Un mensaje verbal puede ser totalmente contradictorio a un mensaje no verbal, corporal. Por eso, los mensajes del cuerpo son realmente más sintomáticos que los de la palabra. Por ejemplo, una persona puede estar tumbada en la camilla y decir que no le duele mientras que al tacto exploratorio su cuerpo reacciona con una contracción muscular, que demuestra que, en realidad, sí le duele. Para un terapeuta manual es fácil saberlo. Y más difícil sería por ejemplo para un terapeuta floral, alguien que utilice las flores de Bach. Así, el buen profesional sabrá en todo momento cuándo una persona se engaña a sí misma.

¿En qué se debe de fijar el profesional para saber más acerca del estado de la persona a la que asiste?

- **En la forma de andar:** manos en los bolsillos, cabeza baja: deprimido. Sin apenas mover los brazos y despacio: apatía. Lento, cabeza inclinada y manos en la espalda: pesimismo.

- **El dar la mano:** Si aprieta mucho: deseo de dominio. Si la deja muerta: poca vitalidad. Si está húmeda (tener en cuenta su temperatura corporal): timidez.
- **Las manos:** Si se frota las manos: expectación positiva. Si entrelaza los dedos: actitud negativa. Si muestra las palmas de las manos: sinceridad.
- **La forma de sentarse:** Se deja caer sobre la silla: agotado.
- **Su posición en la silla:** Si se mueve o balancea: ansiedad o preocupación. Si se sienta al borde de la silla: atención, expectación.

Estos son sólo unos ejemplos dentro del amplio abanico que un profesional tiene en cuenta cuando ve a una persona en su consulta. También se tiene en cuenta cómo saluda, cómo se expresa, la colocación de sus piernas o pies...

Los mensajes del cuerpo son realmente más sintomáticos que los de la palabra

Estas herramientas ampliamente descritas por los estudiosos de la Comunicación son una gran ayuda para la escucha corporal en las Terapias Naturales. Así, los profesionales, mientras observamos todos los puntos anteriormente mencionados, vamos realizando la entrevista correspondiente al usuario de estas técnicas.

A esto se le añaden otros métodos de valoración en función del profesional que visites:

- **Osteopatía:** tu manera de entrar, de moverte, sentarte y mientras tanto realizará una exploración exhaustiva de tu posición corporal.
- **Flores de Bach:** actitud al responder, movimiento del cuerpo, expresividad.
- **Naturopatía:** normalmente, además de lo anterior, se realiza una valoración del cuerpo de la persona a través del iris, lo que viene a llamarse iridología.

- **Medicina Tradicional China:** a todo lo anterior debemos sumarle el diagnóstico por la lengua y el pulso, que normalmente se realiza en toda consulta de medicina china.