

SALUD, PLENITUD Y DANZAR LA VIDA

Adaptación para Biodanza de un texto del Dr HIROMI SHINYA

Dediqué muchos años de estudio tratando de entender al ser humano, su salud y su enfermedad. Me concentré primero en la enfermedad (qué la generaba y cómo curarla), pero conforme entendía más el modo en que el cuerpo trabaja como un sistema completo e integrado en relación también con el medio ambiente exterior, cambié la forma de tratar las enfermedades. Me di cuenta de deberíamos dedicar más tiempo a entender la salud que a combatir las enfermedades. Comencé a aprender más de las personas, observarlas, ayudarles a comprender su cuerpo y sus procesos, y a acompañarles en ese camino. Consideré a las personas en toda su dimensión física, emocional, hormonal, emocional, energética y espiritual.

Nacimos con el derecho a la salud y a una vida plena de sentido. Una vez que empecé a entender la salud comencé a ser capaz de trabajar con las personas para ayudarlas a salir de las enfermedades. Sólo el cuerpo se puede curar a sí mismo. Como médica trato de ayudar a mis pacientes a generar el espacio interno para que esta curación suceda o se facilite ayudando a otras terapias, con un reequilibrio de cuerpo, mente y emociones. Incluso si la capacidad de curación esta casi agotada y se ha recurrido a medicaciones diversas, podemos potenciar ese proceso. Nacimos con un potencial de salud, que no debemos agotar con una mala alimentación, las toxinas, la eliminación deficiente, el estrés, inmovilidad física, relaciones tóxicas y una vida limitada y carente de placer y disfrute.

Descubrimos el ADN pero no sabemos mucho al respecto. Hay un gran potencial dormido en nuestro ADN que todavía no comprendemos. Una fuente de energía emocional positiva, como la generada por vivencias integradoras, la música, el movimiento orgánico, el amor, la risa y la alegría, puede estimular a nuestro ADN para generar una cascada de reacciones sanadoras, que actúa como biocatalizador que repara nuestras células. La alegría y el encuentro afectivo armonioso con nuestro interior, las demás personas, el mundo y la naturaleza, pueden despertar un potencial que va más allá del entendimiento humano. El movimiento y la danza en armonía, con un método progresivo y

equilibrado como la Biodanza, constituyen un potencial de salud autogestionado y rápido en acción con una recuperación rápida de la energía vital y las ganas de vivir con más plenitud, rescatando los potenciales genéticos adormecidos que todo ser vivo lleva dentro de sí.

Además de alimentarte bien, hacer ejercicio, evitando tóxicos del ambiente, lo más importante para vivir una larga y saludable vida es hacer lo que te haga feliz. Baila. Medita. Admira la belleza. Toca música. Haz el amor. Diviértete. Disfruta de los placeres más simples. Vive la vida con pasión. Recuerda que una vida feliz y llena de significado es el camino natural para llegar a la salud del ser humano. El entusiasmo lleno de alegría, más que seguir perfectamente una dieta o un estilo de vida, es fundamental para que tu cuerpo funcione a tu favor y se autorregule hacia la salud plena.

Pilar de la Cueva (Adaptación del texto del Dr. HIROMI SHINYA)

<http://www.pilardelacueva.com/>