

CUADERNOS **ESI**

NUMERO 23



Escuela de
Sabiduría Interior

¿QUÉ ES REALMENTE LA KINESIOLOGÍA HOLÍSTICA?

Por Laura Bonetón



Cuando explico qué es la Kinesiología Holística, muchas veces me encuentro con la misma dificultad: podemos hablar de test muscular, de AR, de planos, de correcciones... pero hasta que no ves cómo se desarrolla una sesión, cuesta comprender realmente su filosofía.

Por eso hoy no quiero explicártela únicamente desde la teoría. Quiero que entres conmigo en consulta.

Y para hacerlo vamos a acompañar a una persona ficticia durante una sesión. Vamos a llamarla **Ana**.

Ana llega a consulta y me dice:

“Quiero perder peso. Llevo tiempo intentándolo y siento que hay algo que no termina de funcionar.”

Podríamos empezar pensando en alimentación, ejercicio o fuerza de voluntad.

Pero en Kinesiología Holística intentamos no comenzar dando respuestas: **Comenzamos haciendo preguntas.** Y esa diferencia es fundamental.

EL CUERPO COMO GUÍA

La Kinesiología Holística utiliza un **test muscular** como una herramienta de valoración dentro de su propio método.

A través de la respuesta muscular vamos realizando un recorrido que nos ayuda a determinar **qué área queremos explorar** y qué información consideramos prioritaria dentro de la sesión.

No buscamos que Ana nos confirme nuestras teorías. Tampoco partimos de: *"Si tienes obesidad, entonces tienes este problema"*

Partimos de una pregunta: **¿Por dónde empezamos?**

Y aquí aparecen los cuatro grandes planos desde los que trabajamos:

Estructural · Químico · Emocional · Energético

Vamos a recorrerlos con Ana.

1. Plana Estructura / físico

Ana llega a consulta porque quiere trabajar sobre su **obesidad**.

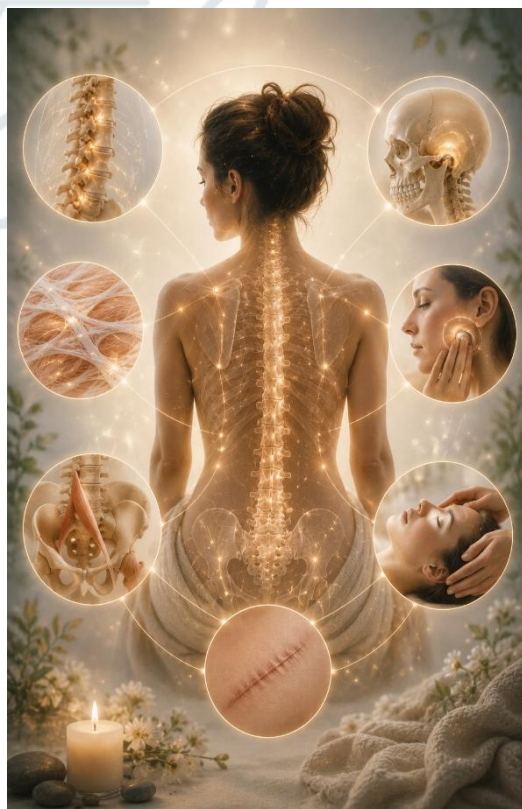
Comenzamos preguntando al cuerpo y una de las posibilidades que podemos valorar es el **plano estructural**.

Aquí podríamos explorar aspectos relacionados con:

Columna vertebral · Fascias · ATM · Sistema cráneo-sacral · Psoas · Sacro-ilíaco · Cicatrices y adherencias...

Pero ocurre algo importante.

El test nos indica que el plano estructural no es relevante en este momento.



Y ya está. **No tenemos que encontrar algo porque sí.**

No buscamos una alteración en la columna, ni una cicatriz, ni la ATM para intentar relacionarlas con el peso de Ana.

Simplemente, **descartamos este plano y continuamos preguntando.**

Y esto es fundamental para comprender la Kinesiología Holística: **No todos los síntomas tienen que implicar los cuatro planos.**

En una persona puede aparecer una prioridad estructural y en otra no.

Puede aparecer únicamente el plano químico.

O químico y emocional.

O energético.

O una combinación completamente diferente.

No buscamos construir una historia que encaje. Vamos preguntando y dejamos que el propio procedimiento nos indique por dónde continuar.

En el caso de Ana, el plano estructural no nos aporta información relevante para lo que estamos explorando.

Así que seguimos.

2. Plano químico

Descartado el plano estructural, **continuamos preguntando.**

¿Necesitamos explorar el **plano químico o nutricional?**

Esta vez, el test nos indica que **sí.**

Aquí podemos explorar:

Vitaminas y minerales · Sistema digestivo · Intolerancias alimentarias · Metales pesados · Sistema endocrino · Sistema inmunitario · Disbiosis intestinal...

Pero, de nuevo, no vamos a revisar todo.

Vamos **de lo general a lo concreto**, dejando que el test nos ayude a delimitar qué área queremos explorar dentro de nuestro protocolo.

En el caso de Ana, imaginemos que la respuesta nos conduce hacia el **sistema digestivo.**

Seguimos preguntando.

¿Necesitamos concretar más?

Sí.



Y dentro de las posibilidades que contempla nuestro protocolo, el test señala que merece la pena explorar el **equilibrio intestinal**.

Fíjate en la diferencia.

En el plano estructural no apareció ninguna prioridad y lo descartamos.

Aquí, en cambio, **sí hemos encontrado un camino por el que continuar.**

Pero esto tampoco significa que podamos afirmar: ***“El problema intestinal es la causa de la obesidad de Ana”***

No estamos haciendo un diagnóstico médico ni estableciendo una relación causal.

Lo que estamos diciendo es: **“Dentro de nuestra valoración, el plano químico aparece como un área relevante para seguir explorando”**

Y a partir de ahí continuaremos delimitando y valoraremos qué herramientas o correcciones contempla nuestra metodología.

Podríamos terminar aquí.

O quizá el test nos indique que **todavía necesitamos preguntar algo más.**

¿Necesitamos explorar también el plano emocional?

Volvemos a preguntar.

3. Plano emocional

Ya hemos visto que, en el caso de Ana, el **plano estructural no aparecía como relevante** y que el test sí nos llevó a explorar determinados aspectos del **plano químico**.

Pero ¿significa eso que hemos terminado?

No lo sabemos.

Así que volvemos a preguntar.

¿Necesitamos explorar también el plano emocional?

En el caso de Ana, imaginemos que la respuesta es **sí**.

Dentro de este plano podemos explorar:

Creencias · Traumas · Fobias · Emociones atrapadas · Estrés · Significado emocional de los síntomas · Flores de Bach y esencias florales · Técnicas de liberación emocional...



Y, de nuevo, **no damos nada por supuesto.**

No pensamos automáticamente: *“Ana tiene obesidad, así que seguramente come por ansiedad”*

Ni: *“Tiene que existir un trauma detrás de su peso”*

Eso sería interpretar antes de preguntar.

Seguimos nuestro protocolo **de lo general a lo concreto.**

En este ejemplo, imaginemos que el test nos lleva hacia una situación de **estrés mantenido.**

Ana reconoce que lleva meses atravesando una etapa de mucha exigencia y que últimamente siente que no consigue desconectar.

¿Significa esto que el estrés es la causa de su obesidad?

No. Significa únicamente que, dentro de la valoración que estamos realizando, **el plano emocional también ha aparecido como un área relevante para trabajar en esta sesión.**

Y esto nos enseña algo importante: **Que aparezcan dos planos no significa necesariamente que uno sea consecuencia del otro.**

El plano químico puede aportar una información y el emocional otra diferente.

Nuestra función no es forzar una relación entre ambas, sino **seguir preguntando, establecer prioridades y trabajar con aquello que el test vaya señalando dentro de nuestro protocolo.**

Quizá aquí terminemos.

O quizá todavía quede otra pregunta:

¿Necesitamos explorar el plano energético?

Volvemos a testar.

4. PLANO ENERGÉTICO

Hasta ahora, el recorrido de Ana nos ha mostrado algo importante.

El **plano estructural** no apareció como relevante.

En cambio, encontramos aspectos que explorar en los planos **químico y emocional**.

¿Tenemos que continuar necesariamente hacia el energético?

No. Pero podemos preguntar:

¿Necesitamos explorar el plano energético en este momento?

En el caso de Ana, imaginemos que la respuesta es **no**.

Y ahí termina nuestra exploración de este plano.

Dentro del plano energético podríamos haber valorado, si el test así lo hubiera indicado:

Medicina Tradicional China · Meridianos · Circuitos energéticos · Chakras · Cuerpos sutiles · Puntos emocionales · Mudras...

Pero en Ana **no aparece como una prioridad en este momento**.

Y no necesitamos buscar nada más.

No intentamos encontrar un meridiano alterado porque Ana tenga obesidad.

No suponemos que exista un bloqueo energético.

Ni necesitamos que los cuatro planos nos den una respuesta para considerar completa nuestra valoración.

Simplemente, este plano se descarta.

Y esto nos permite entender algo esencial de la Kinesiología Holística:

Los cuatro planos son áreas de exploración, no cuatro respuestas que tengamos que encontrar.

En Ana, nuestro ejemplo podría quedar así:

Físico → No relevante

Químico → Sí aparece información para explorar

Emocional → Sí aparece información para explorar

Energético → No relevante

En otra persona con exactamente el mismo motivo de consulta, **el recorrido podría ser completamente diferente.**

Porque no buscamos que la persona encaje en nuestro protocolo.

Utilizamos el protocolo para ir delimitando qué necesita ser explorado en esa persona y en ese momento.

ESO ES LO QUE SIGNIFICA “HOLÍSTICA”

La palabra *holística* hace referencia a una mirada global de la persona.

Dos personas pueden llegar diciendo exactamente lo mismo:

“Quiero perder peso.”

Y, sin embargo, el recorrido puede ser completamente diferente.

En una puede aparecer el plano químico. En otra, el emocional. En otra, varios planos. Y otros pueden simplemente descartarse.

Por eso la Kinesiología Holística no funciona como un catálogo de:

“Si te ocurre esto, significa aquello.”

Cada persona necesita ser escuchada de manera individual.

NO ES ADIVINAR, ES PREGUNTAR

Cuando vemos un test muscular por primera vez puede parecernos casi mágico. Pero detrás existe un procedimiento.

Preguntamos, testamos y vamos de lo general a lo concreto.

Podemos comenzar identificando qué plano necesita nuestra atención y, a partir de ahí, continuar delimitando hasta encontrar aquello que queremos explorar y la herramienta adecuada dentro de nuestra metodología.

Es como ir abriendo cajones.

Algunos estarán vacíos y los cerraremos. En otros encontraremos algo que merece nuestra atención. Y no tenemos que abrirlos todos.

EL SÍNTOMA ES LA PUERTA, NO TODA LA CASA

Ana llegó diciendo: "Quiero perder peso". Ese fue nuestro punto de partida.

Otra persona puede llegar por cansancio, estrés, dolor o porque simplemente siente que algo no está en equilibrio.

El motivo de consulta nos indica por dónde entramos, pero no necesariamente dónde tendremos que detenernos.

Por eso observamos, preguntamos, testamos y escuchamos.

No para encontrar una explicación para todo, sino para explorar qué necesita esa persona en ese momento.

AHORA TE TOCA A TI

Piensa en algo que actualmente te gustaría mejorar. Sin intentar buscar todavía una causa o una solución, pregúntate:

- ¿Cómo está mi cuerpo?
- ¿Cómo lo estoy nutriendo y cuidando?
- ¿Qué estoy sintiendo?
- ¿Cómo siento mi energía?

Quizá no encuentres ninguna respuesta. No importa.

El ejercicio consiste simplemente en experimentar qué ocurre cuando dejamos de mirar algo desde un único lugar y comenzamos a observarnos como un todo.

LO QUE LA KINESIOLOGÍA HOLÍSTICA SIGNIFICA PARA MÍ

Después de todo lo que hemos recorrido con Ana, para mí queda una idea por encima de todas: La Kinesiología Holística es una forma de escuchar. Escuchar sin llegar con una respuesta preparada. Sin decidir de antemano dónde está el problema. Sin necesitar encontrar algo en cada plano.

Porque detrás de un síntoma hay una historia. Y detrás de esa historia hay una persona. Para mí, ahí está el verdadero significado de HOLÍSTICA. No son cuatro planos aislados: Físico. Químico. Emoción. Energía. Es una persona.

Y por eso, cuando alguien llega a consulta, además de preguntarme: ¿Qué le pasa?... hay otra pregunta que para mí es todavía más importante: ¿Qué necesita?...

Con cariño,

Laura Bonetón.