

Trabajos de reflexión:

## Técnica para provocar un estado de homeostasis

Mario Gómez Ramírez<sup>1</sup>

### 1. Introducción

De acuerdo a diversos estudios científicos, se ha llegado a determinar que efectivamente el estrés crónico (distrés) es una amenaza a la adecuada homeostasis del organismo, que nos predispone a padecer diversas enfermedades a nivel físico, emocional y mental. Es precisamente este estado de distrés, el que ha llevado a expertos considerarlo "la pandemia del siglo XXI".

El doctor español en Medicina y Cirugía, Víctor Vidal Lacosta (1), señala que el "80% de las enfermedades actuales está relacionado con el estrés, ya que afecta a todas las células del organismo y destruye sobre todo las células cerebrales. Además, el estrés produce ictus, infartos, insomnio, patologías dermatológicas, pérdida de peso, diabetes, alteraciones hormonales y cardíacas, disminuye la defensas... La retahíla no acaba ahí, dice Vidal, que también apunta hacia el elevado número de suicidios, sobre todo entre la gente joven, "desbordada por las elevadas cargas de trabajo".

Entre las principales enfermedades asociadas al estrés crónico o distrés, tenemos a la hipertensión y enfermedades coronarias, problemas a la piel, trastornos menstruales, problemas digestivos, enfermedades psicológicas, enfermedades virales, trastornos sexuales, migraña, fibromialgia, dolores de cabeza, trastornos respiratorios, trastornos musculares, trastornos endocrinos, y trastornos inmunológicos.

Entre las diversas terapias existentes para aliviar y controlar los niveles de estrés y sus efectos, existen un sin número de técnicas, pero la teoría polivagal, desarrollada por el Dr. Stephen Porges (2), permite al organismo sentirse seguro frente al distrés, provocando una reacción autosanadora, al permitir que el cuerpo vuelva a equilibrar y restablecer la funcionalidad del sistema nervioso, contribuyendo a que la conducta, la salud mental y la homeostasis fisiológica se potencien al máximo.

El Dr. Stephen W. Porges, destacado científico y profesor de psiquiatría, nos señala que el SN "en un estado de seguridad, los caminos vagales ventrales coordinan el sistema nervioso autónomo. En este estado, las características defensivas del sistema

nervioso autónomo están constreñidas, y el cuerpo da la bienvenida no solo a las conductas de participación social consistentes en vocalizaciones prosódicas y expresiones faciales, sino también al contacto."

Tal como señala el destacado y reconocido terapeuta internacional Stanley Rosenberg (3) que escribió el libro *El Nervio Vago su Poder Sanador*, "el sistema nervioso autónomo no solo regula el funcionamiento de nuestros órganos viscerales (estómago, pulmones, corazón, hígado, etc.), sino que también está estrechamente relacionado con nuestro estado emocional, el cual influye directamente en nuestra conducta. Esto hace que para nuestra salud emocional y física, y para nuestro bienestar, sea imprescindible el correcto funcionamiento de nuestro sistema nervioso autónomo".

### 2. Curación por el Pensamiento

La técnica de curación propuesta por el reconocido Dr. español Ángel Escudero (4), que ocupo desde hace más de 15 años con total éxito, genera una respuesta biológica positiva, que permite signos de predominio vagal muscarínico que genera una boca húmeda, miosis, piel sonrosada y seca, normocardia, normotensión, relajación muscular, tranquilidad y autocontrol, mejor hemostasia, cicatrización de las heridas, un adecuado funcionamiento digestivo y una mejor respuesta inmunológica, entre otras respuestas positivas del organismo.

La técnica aplicada, por el Dr. Ángel Escudero, para generar una respuesta "biológica positiva; parte de una serie de ordenes dirigidas al cerebro "Mi boca se llena de saliva, fluida, agradable..." en donde "el cerebro recibe la idea, orden para él: boca-saliva, y, en respuesta a esta orden, el cerebro pone en marcha un predominio vagal muscarínico, necesario para estimular las glándulas salivares y que produzcan saliva fluida, con poco contenido orgánico y mineral: saliva vagal. Y esto lo hace por ordenes transmitidas por medio de la cuerda del tímpano, rama del nervio facial (séptimo par craneal) para las glándulas submaxilares y sublinguales; y por medio del nervio glossofaríngeo (novenno par) para las parótidas". Generando una respuesta de predominio vagal en todo el organismo "acompañados de una mayor sensación de paz y de relajación".

1. Terapeuta Medicina Complementaria del Cosam Independencia

### 3. Aplicación de la Técnica, Curación por el Pensamiento

Técnica para resolver dolores físicos, emocionales y preparar al organismo para luchar contra las enfermedades y restablecer una correcta homeostasis.

**Primer paso:** Nos sentamos, y acomodamos nuestro cuerpo, cerramos los ojos y dirigimos, internamente, la mirada hacia la frente con los ojos cerrados y colocamos nuestros brazos a un costado del cuerpo sobre las piernas, sin cruzarlas, hasta sentirse agradablemente relajado e inspire profundamente por la nariz, retenga la respiración y exhale por la nariz lentamente, lentamente y vuelva a inspirar profundamente por la nariz, retenga y exhale lentamente, lentamente.

**Segundo paso:** Repetir.

1. Mi boca se llena de saliva, mucha saliva, abundante saliva, cada vez más saliva, fluida agradable y cristalina como el agua.
2. Mi boca continua llenándose de saliva, abundante saliva, mucha saliva, fluida agradable y cristalina como el agua.
3. Mi boca está húmeda, muy húmeda, cada vez más húmeda, gracias a la gran cantidad de saliva en mi boca, agradable, fluida y cristalina como el agua.

**Tercer paso:** Repetir 3 veces.

Inhalar profundamente por la nariz, llenando de oxígeno su diafragma, retener la respiración durante 9 tiempos (1,2,3,4,5,6,7,8,9) y exhalar lentamente por la nariz.

**Cuarto paso:** Repetir 3 veces (con convicción, adecuando la frase tipo a tus necesidades).

NECESITO, DEJAR DE TENER DOLOR DE CABEZA, CUELLO, Y ESPALDA, aquí y ahora. (La estructura de la frase la podemos modificar, de acuerdo a lo que nos pase o queramos resolver).

Si no logramos acceder a un estado de Relajación y Saliva en nuestra boca, podemos:

1. Imaginarnos que estamos comiendo un limón.
2. Respirar varias veces profundamente (3, 4 o más) y mejor hacerlo por la nariz, así activamos el nervio frénico, vago, nervio esplácnico y los últimos seis nervios intercostales, con lo cual se consigue poner en marcha al SNP.

Realizar esta técnica 3 veces al día y cada vez que estemos con la boca seca, tengamos un dolor físico, mental, o emocional.

## Referencias

1. Victor Vidal Lacosta, licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza, médico especialista en Medicina del Trabajo, Inspector Médico Nacional del Instituto Nacional de la Seguridad Social y profesor e investigador de Ciencias Biomédicas en las Universidades de Barcelona, Zaragoza y La Rioja.
2. Dr. Stephen W. Porges, distinguido científico universitario en el Kinsey Institute y la Universidad de Indiana y profesor de Psiquiatría en la Universidad de Carolina del Norte
3. Stanley Rosenberg, autor y terapeuta corporal nacido en Estados Unidos. Practicante de Rolfing desde 1983 y terapeuta craneosacral desde 1987, estudió la terapia craneosacral biomecánica durante muchos años con Alain Gehin y practicó este tipo de terapia en el Upledger Institute y escribió el libro *El Nervio Vago su Poder Sanador*.
4. El Dr. Ángel Escudero Juan, médico y cirujano español, creador de la Noesiología, ciencia que estudia los efectos del pensamiento en la vida. Publicó el libro *Curación por el Pensamiento*, Noesiterapia.