



LIFE QUALITY PROJECT ITALIA

IRECA

ENERGÍA CÓSMICA APLICADA



IRECA

ENERGÍA CÓSMICA APLICADA



LIFE QUALITY PROJECT ITALIA

© 2015
Life Quality Project Italia
Via San Giovanni in Laterano 190 - 00184 Roma
Tel. 06 70493674
Email: lifepq@lifepq.it
website: www.lifepq.it

Todos los derechos están reservados
Está prohibida la reproducción del presente volumen sin el permiso escrito del Editor
Gráficos: Doppiosegno snc

A nuestro Maestro Alfredo Offidani

ÍNDICE

• INTRODUCCIÓN	6
• SALUD Y BIENESTAR	10
• LOS CURSOS IRECA	16
• CENTROS ENERGÉTICOS Y TÉCNICAS IRECA	18
• V NIVEL IRECA: LIMPIEZA DE LA MEMORIA CELULAR	50
• CENTROS ENERGÉTICOS Y SINERGIAS TERAPÉUTICAS	53
• CONTRIBUCIONES	
IRECA Y EL CEREBRO	74
USO DE IRECA EN SITUACIONES DE URGENCIAS, EMERGENCIAS Y ENFERMEDADES TERMINALES O ALTAMENTE CONSUMIDORAS DE ENERGÍA	80
MÉTODO IRECA. EXPERIENCIAS	89
IRECA EN LOS AMBIENTES DE BIENESTAR SOCIAL. CUÁL ES SU UTILIDAD	94

INTRODUCCIÓN

Mi Maestro se llama Alfredo e IRECA nació en su corazón.

Hace muchos años yo estaba sentado a su lado junto con otros amigos. Estábamos en la zona de Umbria, en una casa sumergida en la campiña; era la vigilia de Pascuas que, como siempre, la pasábamos todos juntos.

Una noche, mientras la luz del fogón jugaba con nuestras caras, Alfredo dijo que había llegado el momento de poner a disposición 'la energía' para mejorar la calidad de vida del mayor número de personas posible. A ninguno de los que estábamos allí nos sorprendió: había llegado el momento de poner a disposición de todos esta técnica tan antigua, transmitida de Maestro a Maestro. Alfredo había decidido que no debía ser utilizada sólo por unos pocos.

Han pasado casi veinte años desde aquella noche y la técnica IRECA se ha difundido en todo el mundo. Hasta ahora el método ha sido divulgado a través de cursos, en forma casi oral; ahora, para más utilidad, ha llegado el momento de fijarla, en sus elementos esenciales, por escrito y documentada. Por su misma denominación (IRECA es el acrónimo en italiano de 'Instituto de Investigación de la Energía Cósmica Aplicada') esta técnica no podrá estar anclada en las páginas de esta publicación: la 'Investigación' es continua y se modifica constantemente a través de las experiencias que se llevan a cabo en todos los países en los cuales se la utiliza.

Vivimos en una proyección constante hacia el exterior, damos las respuestas que otros esperan de nosotros, somos prisioneros de las inquietudes vinculadas al poder, al éxito, al dinero, a la afirmación de nosotros mismos, a las gratificaciones personales; o, estamos buscando sólo una simple supervivencia.

Preferimos ver al mundo como algo concreto y potencialmente inmutable en lugar de encontrar en nosotros mismos la capacidad, conciencia y responsabilidad. Hemos perdido el contacto con la medida, la armonía, la unidad, factores centrales de nuestro bienestar.

Nuestros pensamientos afectan nuestro campo energético, el cual, a su vez, influye nuestro cuerpo y por lo tanto afecta nuestra salud. Si nuestras acciones y nuestras convicciones afectan nuestra realidad, es evidente que ayudan a crearla. Si reconocemos esto, sabemos que tenemos la fuerza de cambiar lo que no nos gusta en nuestras vidas y fortalecer los aspectos que nos gustan. Si aprendemos a conocer nuestras necesidades personales recibiendo los mensajes internos que se expresan bajo forma de molestias, mayor será nuestro equilibrio y nuestra claridad y así tendremos un mejor estado de salud. Todas las teorías científicas actuales afirman que el Universo está compuesto por campos electromagnéticos fuentes de fuerzas que interaccionan entre ellas: los seres humanos, los mismos campos energéticos, influyen entre sí con medios distintos a las palabras o al contacto visivo directo. Todas las experiencias están conectadas entre ellas y cada uno es parte de un todo. Existe en todos nosotros la sensación de un concepto de unidad que niega que el mundo pueda ser analizado en partes que existen por separado y de forma independiente las unas de las otras: como en un holograma, cada fragmento puede proporcionar las informaciones sobre el conjunto. Nosotros no somos parte del sistema; nosotros somos el sistema, cada información produce un efecto de lo que se observa.

El campo energético universal genera constantemente nueva energía y queda siempre lleno por más que se lo consuma. El Método IRECA canaliza este campo de energía universal y, por medio de las manos, instrumentos de transmisión de energía, lleva a nuestros 7 centros principales, la energía sutil capaz de mantener en equilibrio y en salud nuestro campo físico y energético. Nada es automático; somos nosotros quienes debemos tener un diálogo constante con nuestro cuerpo,

liberarnos de la inercia de nuestros automatismos, mirar y ver las cosas sin distorsionarlas, percibir las sutiles propiedades de nuestro entorno. ¿Cuál es el primer paso? Aceptarnos a nosotros mismos, en cada momento evitando juicios. Cada manifestación de nuestras acciones parece coincidir con una manifestación energética, entre célula y célula; pero cuando sentimos que la energía se conecta al universo entero, nos impulsa hacia el "exterior", y es en ese momento que nuestra conciencia debe ponerse en contacto con nuestro interior, a nosotros mismos que somos el origen de cada movimiento de vida. Desarrollando nuestra capacidad de percepción de las vibraciones de la comunicación total, la separación entre interno y externo trasciende entre el observador y lo observado. Es como liberar a un niño que está dentro nuestro y darle las llaves de la vida.

El método es simple (no es necesario que las cosas sean difíciles para que sean eficaces) y la duración de las aplicaciones no supera los cinco minutos. La intención, la atención y la presencia son los elementos esenciales. Gracias a ellos cambia el sentido de la vida, el perfume de la vida, el gusto de lo que se come, aumenta la belleza de aquello que se ve, la claridad de lo que se piensa, la conciencia de aquello que se hace: a veces, descubrir cosas no significa ir en búsqueda de cosas nuevas sino simplemente mirarlas con nuevos ojos.

Lograr la armonía interior sin distinción y división entre cuerpo y espíritu significa percibir el profundo sentido de la alegría. Tenemos una pasión por servir, la tenaz necesidad de aprobación que hace que nuestros comportamientos y opiniones dependan de la aprobación de los demás, la extraordinaria capacidad de sentirnos infelices, nos enseñan que el sufrimiento es indispensable, que la felicidad es fugaz, efímera y engañosa.

No es cierto que lo que nos gusta debe crearnos sentimientos de culpa, no es cierto que para obtener algo bueno se deba sufrir necesariamente, el sentido de la alegría es una de las formas en la que percibimos lo real y como todos nuestros sentidos, nos señala lo que es positivo y lo que no lo es, nos pone en guardia si una elección es justa o equivocada según la

armonía o la desarmonía que probamos en el momento de hacerla. La armonía energética nos enseña cómo convertirnos en seres constructivos y no destructivos, para encontrar soluciones en lugar de crear problemas

Natale Finocchiaro
Presidente LQPI, Docente de IRECA

SALUD Y BIENESTAR

Con estas breves notas quiero proponerles una serie de estímulos tales como el instrumento de exploración, de análisis, de investigación, para instar a algunas reflexiones sobre nuestra interpretación de los conceptos de salud y de enfermedad.

Más allá del dogmatismo dominante, de la improvisación y del hermetismo iniciático, a través de nuevos conceptos de salud y enfermedad, están apareciendo cada vez más ideas y comportamientos que nos afectan profundamente, no sólo como pacientes o médicos, sino como participantes de un momento muy importante y determinante para el conocimiento del ser humano.

Abu Bakr Muhamad, llamado Razi de la ciudad de Rayy en Persia, que vivió en el siglo IX, médico, botánico, alquimista, fijó un paralelismo preciso entre la teoría del placer y su teoría médica fundamental. Placer es permanecer en el equilibrio del estado natural, el placer y la salud recuperada tienen valores idénticos, así como el dolor y la enfermedad. El estado natural, entonces, es el estado de equilibrio perfecto del individuo en su 'ambiente'.

Cualquier alteración de este equilibrio causa una reacción de la naturaleza que tiende de por sí misma a restaurarlo. Para Razi no existen hierbas, sustancias o procedimientos que sean capaces de curar por sí mismas; simplemente podrán asistir al individuo en su proceso de autosanación. El ser humano es la sanación de sí mismo.

La manera de pensar de Razi está en profunda contradicción con lo que sucede en nuestro mundo. Diariamente se lanza al mercado un nuevo medicamento que permite a los insomnes dormir alguna hora más, a los ansiosos calmarse y a los deprimidos levantarles el ánimo, a pesar de que la eficacia de estos remedios sea temporal e incierta. Mientras tanto, aumentan los disturbios psicológicos y la enfermedad asume el papel de una llamada de atención, de un grito de auxilio por parte de un cuerpo

atacado por todas partes. La necesidad de una ayuda terapéutica va más allá de una simple prescripción médica, de algunos días de suspensión de la actividad laboral o del suministro de un analgésico o de un antibiótico. Hoy en día un enfermo se trata con técnicas cada vez más especializadas, fraccionado en pequeños detalles, tratado con terapias que la mayoría de las veces empobrecen peligrosamente la energía vital. Jalaludin Rumi escribió en el Mesnavi una historia llamada 'El desacuerdo sobre la descripción de la forma del elefante'. Se le pedía a cada uno dar su propia descripción del elefante (que era un animal poco conocido en aquellos lugares en ese tiempo y de vez en cuando era presentado por un circo ambulante y mantenido oculto dentro de una tienda de campo en la oscuridad para no arruinar la sorpresa), en función de la parte que se tocaba con las manos, tratando así de determinar su identidad. El genio de Rumi aborda el tema central del problema del conocimiento: nadie reconoce al elefante, cada persona declara lo que ha descubierto tocando una parte, pero ninguna es capaz de colocar la parte en relación con el todo.

Hoy se siente la necesidad de definir las condiciones para restaurar una visión integrada de la persona armónica que, en sintonía con el universo, no conozca más sufrimientos, enfermedades, la diversidad.

Este es un discurso que no es fácil en un mundo en el cual todavía existe una evidente dicotomía entre cuerpo y mente. Parecería un residuo del pensamiento cartesiano; sin embargo, actualmente nos lo vuelven a proponer con fuerza los actuales desarrollos del campo genético, las teorías y las aplicaciones de las inteligencias artificiales y también nuestra capacidad de darnos cuenta de pensar con el cuerpo a través de su órgano, el cerebro, pero también de organizar un sistema de pensamientos 'diferentes' a éste.

Ante la complejidad de los acontecimientos que caracterizan nuestra vida, los problemas del cuerpo y de la mente, de la vida y de la muerte recuperan todo el espesor de experiencia real. Es aquí que nacemos y morimos, que

sufrimos y probamos placer, que pensamos. Solamente garantizándonos un pasaje fluido entre sensaciones, emociones y pensamientos, entre cuerpo y mente, podemos recuperar toda nuestra experiencia, una verdadera visión global del ser humano. Hoy en día, el dominio de la materia y de la energía como también del mundo vivo es ya patrimonio de una ciencia y de técnicas que para ser eficaces han debido respetar estrictamente un principio de objetividad que ha dejado en segundo lugar las convicciones personales, la sensibilidad, la subjetividad de la experiencia de cada quien.

La objetividad científica implica la separación entre el sujeto entendido como subjetividad y el objeto, pero la vida interior se comunica directamente con la realidad exterior, el objeto no puede ser separado del sujeto (como por su parte la física cuántica plantea como hipótesis).

Se narra que un día en Grecia, Demócrito (quien teorizó el mundo como un conjunto de átomos) vio a Protágoras (quien imaginaba al lenguaje como una conexión de letras) recogiendo unos palos para hacer un atado. Al observarlo, Demócrito concluyó que Protágoras pensaba como él: las combinaciones entre las letras generaban los discursos así como los átomos generaban el mundo. Para ellos la puesta en correlación entre el cuerpo y el orden, la proporción, estaba dada entre la puesta en correlación entre la organización rítmica del cuerpo y la organización rítmica del lenguaje; en otras palabras se afirmaba que existía una métrica del cuerpo. Se trata de una tesis fundamental porque permitía a los griegos afirmar con seguridad que se podía curar la ciática con la música porque conocían la organización rítmica del cuerpo que luego producía un equilibrio armónico sinónimo de salud. Por lo tanto, la intervención en el cuerpo era útil si se ponían en consonancia sus ritmos con los del mundo. Es en este sentido que se podía considerar la enfermedad como un desorden de tiempos y cadencias y la poesía y la música, medios para rearmonizar los tonos y los ritmos. Tomemos como ejemplo el tratamiento terapéutico de la 'manía, es decir de la 'locura' en Grecia. Lo

que quiero resaltar es el modo con el cual era tratada esta enfermedad sagrada en Grecia, o sea por medio de la catarsis. Hoy la catarsis en nuestra cultura se ha convertido en un concepto puramente intelectual. Si leen a Theodor Adorno, les dirá que la ópera tiene una función catártica en un sentido puramente mental. Pero si analizamos los significados de la catarsis, tal como fueron propuestos durante la antigua Grecia, veremos que tenía tres funciones. La primera era la 'purgativa' en el estricto sentido médico, físico; la segunda función catártica era la que suele atribuirse a la música desde los tiempos de Aristóteles, como se sostiene también hoy sin saber por qué y cómo funciona; la tercera era la de la misma representación teatral. El mismo tratamiento catártico de las pasiones se producía con la música, se repetía con el teatro así como a través del ayuno. En otras palabras las pasiones, que son la conexión entre el cuerpo y el alma, eran curadas del mismo modo por el teatro, por la música, por la dieta. Curar el cuerpo es curar el alma y viceversa; una vez que se dividen estos dos elementos no sabemos lo que le sucede al cuerpo ni lo que le sucede al alma. A la luz de todas estas consideraciones sería interesante aclarar qué significado queremos atribuir al término "curar". Por costumbre ideológica, por hábito, tendemos a no considerar y evaluar el concepto de sanación en su naturaleza de proceso, de intercambio comunicativo, sino sobre la base de una herencia positivista, únicamente en relación a su resultado, en su aspecto final de fracaso o sanación. Se separa la enfermedad del enfermo y se trata de curar la enfermedad y no al enfermo. Por qué entonces, no se considera que el significado original de curar es 'tenerse cuidado', o sea, examinar, analizar, hacerse cargo de eventos de crisis en el interior de un individuo o grupo social? Por qué no se atribuye entonces a 'curar' el significado de 'crecer'?

No por casualidad en la historia de cada individuo las primeras "curas" que se encuentran son las maternas y sabemos qué tan importantes son porque consisten en la traducción, por parte de la madre, de los mensajes y de las emociones que transmite el niño y que a él le son restituidos

elaborados en el lenguaje del mundo a tal punto de ponerlo en situación de afrontar lo que lo rodea en su crecimiento.

Curar, por tanto, significa favorecer la transformación en sentido evolutivo y no nada más recomponer, reequilibrar una estructura original dada. Nada puede volver a ser igual que antes después de una cura.

Sin embargo, el ser humano tiende a una falta de curiosidad, a la ausencia de tensiones, a la astenia y, por qué no, a una cierta depresión.

De ello se desprende una idea de la salud como integridad. En latín '*salus*' está vinculado con '*salvus*', el que se salva de los cambios de las perturbaciones provenientes del exterior. Es como colocarse una especie de 'piel que salva', que tranquiliza, que elimina las tensiones de la curiosidad.

El ser humano dominado por el miedo aspira a la seguridad y cree estar a salvo si se ancla a las cosas, a la gente, a las ideas y obrando así se vuelve dependiente, conformista, ávido de posesiones.

¿Y si no fuera así? ¿Si la salud no fuera una totalidad cerrada – *totus* – sino *omnis*, totalidad abierta? ¿Si de alguna manera el estar en salud derivara de un mirar a una cierta indeterminación en lugar de una determinación? Mi tesis es la de intentar, en nombre de este principio, una defensa de la pasión por la curiosidad. Quisiera rehabilitar la curiosidad. La curiosidad hace que el conocimiento permanezca inmanente, nos da la posibilidad de explorar un mundo de cosas delante nuestro que nos permiten penetrar en el secreto ontológico operando una búsqueda sistemática. El curioso va adelante. Las cosas no son así, no son inmutables; no podemos restringir la curiosidad en nombre de un estado de estabilidad y de tranquilidad. Es necesario ponernos en juego, combinando lo vivido, la experiencia que deriva del 'cuidarse' para vencer al 'enemigo invisible' - la enfermedad. Creo que no se puede hacer ningún tipo de discurso sobre la enfermedad o sobre cualquier fenómeno físico sin comprender una visión integrada donde la mente y sus influencias sobre el cuerpo juegan

un papel de primer plano. Se debe considerar el 'cuidarse' antes de la terapia.

Se logra el concepto de curación y de salud en un contexto en el cual el ser humano es concebido en su totalidad.

Como sostiene Razi, ninguna medicina o hierba u otro procedimiento puede hacer algo por sí sola para curar; sólo puede ir en auxilio del enfermo en su proceso de autosanación.

Curar –cuidar de sí mismo– significa en consecuencia ayudar a hacer crecer el nivel de nuestra potencialidad, a transformarnos en un sentido evolutivo, a encontrar capacidad, conciencia, responsabilidad, a reconocer los factores que son la causa de la enfermedad.

El individuo sano es aquél que ha logrado un 'yo' armónico, permanente, integral, consciente de explorar el propio campo de energía con equilibrio y medida, consciente y capaz de nutrirse de emociones y pensamientos positivos, dispuesto a vivir una vida feliz.

LOS CURSOS IRECA

Los cursos de apertura y de activación de los centros energéticos a través del método IRECA (Instituto para la Investigación de la Energía Cósmica Aplicada) son organizados por la asociación Life Quality Project y son llevados a cabo por un grupo de docentes de diferentes nacionalidades que imparten cursos en todo el mundo.

Se articulan en cinco diferentes niveles y se ofrecen a quienes quieren interactuar con la Energía Cósmica para curarse a sí mismos y a los demás, a quienes trabajan en el sector de las terapias naturales, a los médicos que desean aprender tratamientos de curaciones complementarias y a todos aquellos que desean mejorar su calidad de vida.

Han sido pensados a fin de vincular la antigua tradición de la cual el método IRECA proviene con las actuales exigencias de la vida contemporánea y tienen como objetivo ayudar al individuo a alcanzar la unidad reencontrando su equilibrio original entre cuerpo, mente y corazón.

Por supuesto, el método IRECA no pretende reemplazar al consejo médico necesario o específico para cada patología, pero puede ser un óptimo auxilio, eficaz y libre de efectos secundarios.

NIVEL I

- Los centros de energía
- Localización y función de los centros de energía
- Órganos, glándulas, enfermedades
- Ejercicio para lograr contacto con la energía
- Cómo transmitir energía

NIVEL II

- A quién aplicar la energía

- Ejercicio de mantenimiento diario del propio nivel de energía
- Duración del tratamiento energético
- Correspondencia entre los centros energéticos y los órganos del cuerpo

NIVEL III

- Depuración de la sangre y otras novedades
- Diagnóstico a través del pulso
- Enfermedades mentales
- Enfermedades virales
- Tratamientos suplementarios
- Otros tratamientos específicos del Nivel III

NIVEL IV

- Novedades del Nivel IV
- Tratamiento a distancia

NIVEL V

Limpieza de la memoria celular (para una breve presentación de este curso vaya al capítulo 'Nivel V IRECA limpieza de la memoria celular')

CENTROS DE ENERGIA Y TÉCNICAS IRECA

Immacolata Datti

Docente IRECA

No toda la materia es visible, una gran parte de ella no es detectable por nuestros cinco sentidos. Nuestros órganos están formados por una materia más pesada a la que llamamos 'organismo físico' y por una materia más fina, electromagnética que no podemos ver.

Nuestro cuerpo físico está sumergido y rodeado por campos electromagnéticos los cuales son la matriz y la causa de nuestros órganos. Podemos afirmar que las células se 'organizan' para formar un 'órgano' apto para llevar a cabo un trabajo determinado, en base al Campo electromagnético. Si este último no está en buenas condiciones, el órgano físico sufrirá las consecuencias y no será estar sano. Por tanto, nuestros órganos físicos y su campo electromagnético son una totalidad y los primeros dependen de los segundos llamados también "cuerpos sutiles". Por tanto, nuestros órganos físicos y su campo electromagnético son una totalidad y los primeros dependen de los segundos llamados también "cuerpos sutiles". Actuar sobre estos últimos –por ejemplo energetizándolos– significa nutrir, devolver vitalidad, fuerza y armonía al cuerpo físico. Éste es el trabajo que el método IRECA nos propone con una técnica fácil, rápida y extremadamente eficaz que todos pueden hacer.

¿Cómo?

Los centros energéticos

Cada campo electromagnético que nos rodea y compromete un órgano físico tiene un punto de mayor densidad. Los videntes lo describen como un vórtice, una rueda (en sánscrito 'chakra') que expelle la impuridad, absorbe la energía y la transmite directamente al cuerpo físico. Este punto o vórtice es lo que llamamos 'centro energético'.

Naturalmente, los centros son numerosísimos y están distribuidos en todo el cuerpo: los hay pequeños o menores, y cada uno tiene su propia velocidad de vibración en armonía con todos los demás. Tener algunos centros demasiado potentes o demasiado veloces y otros débiles o desacelerados, tiene consecuencias sobre el cuerpo físico y en la psique: desequilibrio, predominio de una facultad, desarmonía.

CUÁNTOS SON LOS CENTROS ENERGÉTICOS

El método IRECA toma en consideración 7 centros mayores a través de los cuales puede actuar sobre todos los órganos del cuerpo.

El centro 1 (**C1**) mira la tierra, el 7 (**C7**) mira al cielo.

Los demás centros (**C2**, **C3**, **C4**, **C5**, **C6**) atraviesan el cuerpo físico, pueden ser vistos en la parte anterior del cuerpo, así como en la parte posterior. El Método IRECA prefiere actuar a lo largo de la columna vertebral porque esta última enlaza todos los centros y la energía en exceso puede transitar más fácilmente.

Cada centro tiene su propia vibración: más lenta y profunda en los centros bajos y, hacia arriba, siempre más veloz y alta.

El primer centro (**C1**) situado en el perineo, en la región anal, es la base de la energía vital, de la estabilidad y gobierna a los órganos de excreción y a la columna vertebral.

El segundo centro (**C2**), situado sobre la columna vertebral en la extremidad del coxis, gobierna al aparato genital.

El tercer centro (**C3**) situado sobre la columna vertebral en correspondencia con el ombligo, gobierna a todos los órganos encargados de la absorción y transformación de los alimentos.

El cuarto centro (**C4**), situado en la columna vertebral a la altura de las puntas de las escápulas gobierna al corazón y a todo el aparato circulatorio.

El quinto centro (**C5**), situado en la columna vertebral a la altura de la séptima cervical (en correspondencia con la base del cuello), gobierna al aparato respiratorio y a la piel.

El sexto centro (**C6**), situado en medio de la frente, es la fuerza y la claridad mental, el sexto sentido, el llamado 'tercer ojo'. Gobierna el desarrollo mental.

El séptimo centro (**C7**), situado en la parte superior de la cabeza, es el sistema 'general' que regula todo el cuerpo y gobierna al sistema óseo (con el **C1**), al sistema nervioso, al sistema muscular, a las articulaciones y a los órganos de la cabeza.

Cómo energizar los centros para curar

El método IRECA parte del principio que el organismo tiene una capacidad de autorregulación. Cuando esta capacidad se debilita o se pierde, se altera también la capacidad de los centros energéticos para captar energía. Ello provoca una falta de respuesta de reequilibrio eficaz, capaz de hacer frente a las agresiones del ambiente. Si se ofrece energía al organismo, éste la distribuye y la utiliza recuperando la capacidad de autorregulación; el método IRECA nos enseña a aplicar la energía sobre un centro para nutrirlo y equilibrarlo de modo que el órgano físico correspondiente – si se encuentra en dificultad – puede normalizarse y curarse solo.

En la actualidad, la medicina holística nos dice que la enfermedad se forma antes en el cuerpo sutil y luego en el campo físico. Denominamos entonces enfermedad a aquel desequilibrio, desarmonía del campo electromagnético, que se manifiesta cuando este último no logra nutrir y formar a nuestros órganos de manera adecuada. Volviendo a dar fuerza, equilibrio y armonía a nuestros centros, impediremos la formación de la enfermedad, suprimiremos la causa que la origina y reforzaremos nuestras 'cualidades'. De hecho a cada centro energético corresponde una 'cualidad': obtendremos así también resultados en el plano psíquico. La

desarmonía de un determinado centro primero produce la falta de 'cualidad psíquica' y luego la enfermedad física. Podemos entonces reforzar las cualidades que nos faltan, reforzando simultáneamente a los órganos correspondientes.

En la práctica: cuando se tiene una molestia o una enfermedad se necesita saber ante todo cuál es el órgano que la causa (por ejemplo, en el caso de una alergia cutánea: ¿se debe al hígado o a un elemento externo?)

Es importante basarse en un diagnóstico médico para saber exactamente cuál es el órgano que va a ser curado y poder elegir el centro preciso sobre el cual aplicar la energía. Recordemos que la aplicación de energía nunca sustituye la medicina (así sea alópata u homeopática) pero la refuerza y ayuda. De hecho el cuerpo tenderá a reaccionar más rápido y los efectos colaterales de los fármacos serán atenuados o desaparecerán. Una vez más elegido el centro a tratar, cuatro son los requisitos fundamentales para poder hacer la aplicación de energía:

1. Tener equilibrados los propios centros
2. Ser capaz de absorber Energía
3. Transformarse en un 'canal limpio'
4. Poner la Intención

1. Tener los propios centros en orden es muy importante para que haya una buena transmisión de energía. Sobre todo es bueno armonizarlos. Armonización significa que cada centro tiene la vibración justa y puede desarrollar de manera óptima su propio trabajo. Esta armonización va hecha bajo la dirección de un Maestro.

El Maestro es como una toma de corriente: a mayor es el voltaje, mayor la cantidad de electricidad distribuida.

El Maestro es como un imán (el imán es un trozo de hierro cuyas moléculas están absolutamente ordenadas): un imán atrae los otros trozos de hierro (cuyas moléculas están en desorden). Permanecer un

cierto período en contacto con un imán hace que las moléculas de cualquier trozo de hierro se pongan en orden y el hierro se transforme él mismo en imán.

2. Ser capaz de absorber una mayor cantidad de energía significa hacer que nuestros centros sean más fuertes y, al mismo tiempo, tomar conciencia de que existe a nuestro alrededor la sustancia primordial del Universo que mantiene viva la naturaleza y el ser humano: la Energía Cósmica. Nosotros tenemos la posibilidad de interactuar con ella.

La Energía cósmica, proveniente de esa fuente inextinguible que es el Universo, es reconocida por las distintas culturas y ha sido llamada de modos diversos: “ki” por los chinos, “prana” por los indios, “soplo divino” en el cristianismo, “éter” por los griegos, “ki nam” por los mayas, “ruag” por los hebreos.

Para tomar conciencia de la energía de forma gradual, reforzar nuestros centros y tener un contacto cada vez más profundo con nosotros mismos es necesario realizar durante algunos meses un ejercicio particular que se llama **ejercicio de contacto**.

Lentamente aprenderemos a ‘sentir’ nuestros centros dándonos cuenta de cuáles están en buenas condiciones o de cuáles van mejorando.

El ejercicio dura 10 minutos; es necesario no ser interrumpidos y estar en silencio. Para que un ejercicio funcione debemos involucrar el cuerpo y la mente.

Trataremos entonces de estar relajados, sentados con la espalda recta (podemos apoyarnos en el respaldo de la silla), los pies en el piso, las manos sobre las rodillas. Expresamos con la mente la intención de entrar en contacto profundo con la energía.

- 3 respiraciones profundas con los ojos abiertos

- Con los ojos cerrados: quedamos 10 minutos con la mente lo más quieta posible (podemos ayudarnos visualizando nuestros centros)
- 3 respiraciones profundas con los ojos abiertos

Este ejercicio ayuda muchísimo a vencer el estrés, da armonía y tranquilidad; nos acostumbramos a sentirnos parte de la Energía y del todo.

3. Ser 'canales'. Para usar la Energía con fines curativos se necesita aprender a absorber la mayor energía posible y a dirigirla al punto del cuerpo donde se ha creado un desequilibrio y se está desarrollando la enfermedad.

4. Primero debemos expresar mentalmente la intención de ayudar a la persona que estamos tratando, luego, durante la aplicación, nuestra mente quedará quieta: cualquier pensamiento es en realidad una interferencia. Un canal, para un mejor desempeño de la propia función, debe estar completamente vacío.

5. 'Poner la intención'. En cada etapa de este trabajo, y en cualquier momento de nuestra vida, es bueno ser conscientes de nuestras finalidades y de qué cosa se está haciendo. Esta conciencia se puede llamar presencia que significa 'estar aquí ahora' viviendo cada momento de nuestra vida.

La **Intención** es la meta a la cual vamos y es bueno tener en claro en la mente como cuando un arquero mira el objetivo y toma distancia. Si la mira es exacta la flecha llegará al centro del objetivo. Más bien, tomar distancia es ya alcanzar el objetivo. Para **poner una intención** es necesario tener mucha determinación y al mismo tiempo tener distancia, o sea no involucrarnos emocionalmente.

Al dar energía a un Centro para ayudar a sanar un órgano, debemos tener claro el objetivo (intención) pero no nos preocuparemos del resultado inmediato.

La Aplicación de Energía

La aplicación de Energía se efectúa con la imposición de las manos sobre el centro por una duración máxima de 5 minutos por día. **Para las molestias leves son suficientes de 1 a 4 aplicaciones;** para las enfermedades graves se hacen ciclos de 21 días. El método IRECA es extremadamente simple, eficaz y rápido.

¿Porqué las manos? En la palma de la mano y en las puntas de los dedos hay pequeños centros muy potentes que actúan sobre los centros mayores; pueden ser usados para activar estos centros y para actuar sobre su funcionamiento

Desde el punto de vista de la física, sabemos que sobre una punta las cargas eléctricas al acercarse son más potentes. Es la llamada “la ley de las puntas”: los pararrayos funcionan realmente gracias a este fenómeno.

Los dedos son puntas. Según la medicina china cada dedo es una terminal de una determinada corriente energética y por lo tanto tiene su especificidad.

Las bendiciones se “disparan” por medio de los dedos. No todas las bendiciones usan las mismas corrientes energéticas: la bendición latina usa el pulgar, el índice y el medio, actuando por lo tanto sobre el C2 (pulgares), C6 (índice) y C7 (medio), mientras la griega utiliza el C6 (índice), C7 (el medio) y el C3 (meñique). El Buda en meditación pone en contacto el pulgar con el índice (energía vital C2 y energía mental C6).

En el método IRECA no se distinguen las funciones de los dedos en forma individual porque se utiliza la intención que parte del C6: se transmite luego la energía con toda la mano o con cualquier dedo, es indiferente.

Desarrollo de los centros Energéticos

Los Centros energéticos juegan una doble función: actúan sobre determinados órganos físicos y al mismo tiempo rigen “cualidades” psíquicas específicas que se desarrollan naturalmente con los años. De hecho el ser humano desarrolla y refina los propios centros con sus características psíquicas, a lo largo de toda su vida.

Al momento del nacimiento, los niños tienen dos Centros bien abiertos: el primero, **C1**, el que ve hacia la tierra, el Centro llamado “de la raíz” —el arraigo en el planeta tierra— y el séptimo, **C7**, el que mira al cielo. Los demás centros están protegidos por una membrana liviana porque las emociones y los impactos sensoriales demasiado fuertes no serían soportables para un niño. Luego en los primeros 7 años de vida, todos los centros se abren de manera natural y comienza el desarrollo regular y el trabajo de cada uno de los centros.

Si observamos a los niños podemos notar que cada año (de 1 a 7) se manifiesta en aumento una característica psíquica de un Centro.

En su primer año de vida toman contacto con el mundo físico: tocan y descubren la forma de la materia, se meten todo a la boca para conocer el sabor de las cosas y huelen los objetos; los niños tienen el sentido del olfato muy agudo y el olfato es por lo tanto el sentido específicamente vinculado al C1.

Luego, en el segundo año, el niño descubre las sensaciones: es el segundo centro, C2, que se abre, el de la sexualidad y el sentido prácticamente vinculado al sexo es el gusto.

A los tres años se abre al mundo de las emociones porque el tercer centro, C3, está relacionado con la formación de la personalidad y el niño comienza a afirmar su propia voluntad. El sentido relacionado con el tercer centro es la vista.

Al cuarto año se abre el centro del corazón, C4, y se refina el tacto.

Con la apertura del quinto centro, C5, a los cinco años, comienza el interés hacia los amigos y los compañeros; el niño se vuelve sociable: es la apertura hacia los demás y hacia un compromiso colectivo. Muy importante, el oído.

El sexto año, relacionado con la apertura del sexto Centro C6, es el comienzo del trabajo mental de la escuela y se entra en la edad 'de la razón'.

Una vez transcurridos los primeros siete años de vida, podemos decir que el individuo ha desarrollado su primer centro, C1 —el ligado al arraigo, a la tierra— con todas las variedades vinculadas a otros centros: variaciones sensoriales (C2), emocionales (C3) y del corazón (C4), con el interés hacia los otros (C5) y el trabajo mental (C6). El desarrollo de un Centro necesita de un lapso correspondiente a 7 años.

Entonces, de los 8 a los 14 años refinamos el segundo centro, C2, o sea la sexualidad. De los 15 a los 21 es el turno de la personalidad (C3), de la afirmación del yo y de la voluntad.

De los 22 a los 28 desarrollamos el centro del corazón (C4): este es el momento privilegiado del amor.

De los 29 a los 35 el quinto Centro (C5) nos impulsará nuestra propia afirmación entre los demás, o sea en el mundo del trabajo.

Desde los 36 a los 42 tendremos mayor intuición y capacidad de realizar lo que proyectamos (C6).

Por fin, el desarrollo del Centro, (C7), de los 43 a los 49 años, nos ofrece la posibilidad de la contemplación interior y de la unión con el todo.

Desde los 50 años la persona inicia su 'segunda juventud', o sea, desarrolla nuevamente sus centros, pero a un nivel más alto, volviendo a comenzar desde el primero.

La siguiente tabla muestra las mayores influencias que recibimos en cada año de nuestra vida.

TABLA DESARROLLO DE LOS CENTROS ENERGÉTICOS

Desarrollo de los centros energéticos							
	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7
C1	1º año	2º año	3º año	4º año	5º año	6º año	7º año
	50º año	51º año	52º año	53º año	54º año	55º año	56º año
C2	8º año	9º año	10º año	11º año	12º año	13º año	14º año
	57º año	58º año	59º año	60º año	61º año	62º año	63º año
C3	15º año	16º año	17º año	18º año	19º año	20º año	21º año
	64º año	65º año	66º año	67º año	68º año	69º año	70º año
C4	22º año	23º año	24º año	25º año	26º año	27º año	28º año
	71º año	72º año	73º año	74º año	75º año	76º año	77º año
C5	29º año	30º año	31º año	32º año	33º año	34º año	35º año
	78º año	79º año	80º año	81º año	82º año	83º año	84º año
C6	36º año	37º año	38º año	39º año	40º año	41º año	42º año
	85º año	86º año	87º año	88º año	89º año	90º año	91º año
C7	43º año	44º año	45º año	46º año	47º año	48º año	49º año
	92º año	93º año	94º año	95º año	96º año	97º año	98º año

C1: Energía vital. Arraigo en el mundo. Presencia. Contacto con la realidad
 C2: Desarrollo de las sensaciones. Sexualidad y creatividad. Capacidad de fluir con la vida
 C3: Formación de la personalidad. Voluntad. Transformación de las emociones. Poder personal
 C4: Desarrollo de las cualidades relacionadas con el corazón. Amor. Dedicación. Cuidado de los demás
 C5: Afirmación de la persona en el mundo. Comunicación. Independencia. Evolución
 C6: Capacidad de realizar sus propias ideas. Energía mental. Intuición. Ver más allá de la realidad
 C7: Contemplación interior. Unión con el todo

Los 7 años necesarios para el desarrollo completo de un centro son siempre caracterizados por la influencia de las cualidades relacionadas con los otros centros en progresión.

EL SISTEMA ENDÓCRINO

El sistema endócrino es el conjunto de las glándulas que segregan hormonas: lleva las hormonas directamente a la sangre y luego son transportadas a los órganos y a los tejidos de todo el cuerpo. A cada Centro energético corresponde una glándula endócrina.

C7 – glándula **epíffisis** también conocida como ‘pineal’ porque es similar a un ‘piñón’. La epíffisis se encuentra en el centro del cerebro. Produce melatonina, antioxidante muy fuerte que refuerza la eficiencia del sistema inmune y reequilibra el ciclo sueño-vigilia. Cuanto más melatonina es inyectada en nuestro organismo, menos posibilidad tenemos de enfermarnos.

C6 – glándula **hipóffisis**, conocida también como ‘pituitaria’: está pegada al hipotálamo que regula la secreción de la hipóffisis mediante el empleo de hormonas del sistema neurológico. El sistema nervioso y el endócrino están estrechamente conectados entre sí. Cuando una orden parte del el hipotálamo, la hipóffisis segrega hormonas que a su vez van a estimular las otras glándulas endocrinas. C7 y C6 trabajan de común acuerdo energético.

C5 – glándula **tiroides**: Tiroides y paratiroides controlan el metabolismo del organismo y el metabolismo del calcio. Un mal funcionamiento origina disfunciones.

C4 – glándula **timo**, situada en la parte superior del tórax detrás del esternón, tiene un papel muy importante en la respuesta inmune y en la defensa del organismo contra virus y otros microorganismos infecciosos.

C3 – El **páncreas** es una glándula muy importante porque segrega insulina (la falta de insulina puede provocar diabetes) y controla la glucosa actuando sobre el hígado, sobre los músculos, sobre el tejido adiposo y sobre la circulación sanguínea.

C2 – Las **gónadas** son las glándulas sexuales: los ovarios en la mujer, los testículos en el hombre. En la mujer segregan estrógeno y progesterona (esencial para el desarrollo sexual femenino y para el buen funcionamiento del aparato reproductivo) y, en el hombre, la testosterona (que controla los caracteres sexuales secundarios en el hombre y estimula el crecimiento de los huesos y de los músculos).

C1 IRECA conecta el **C1** – que mira hacia la energía de la tierra – con las glándulas suprarrenales, fuente de adrenalina (instinto de supervivencia).

Importancia del Ejercicio de Contacto

El permanecer con los ojos cerrados en actitud relajada —pero despiertos— por 10 minutos produce una desaceleración de las ondas cerebrales. En general, en la vida activa, nuestro cerebro emite ondas con una frecuencia superior a los 14 hertz (14 ciclos por segundo): estas se llaman ‘ondas Beta’, pero deteniendo el pensamiento racional, la frecuencia descenderá hasta encontrarse con las ‘ondas Alfa’ (7-14 hertz). Esto tiene efectos muy positivos sobre el cuerpo: la microcirculación de la sangre aumenta y se siente una sensación de calor, la tensión muscular se afloja y la ansiedad se atenúa. La conciencia se mueve hacia el interior, hacia nuestro cuerpo.

Por lo tanto, es importante visualizar durante estos 10 minutos los propios centros, porque tener conciencia de ellos los refuerza. Concentrarse en la coronilla o imaginar ‘sentir’ un Centro brillante (por ejemplo de color blanco o violeta) tiene efectos sobre nuestro estado de conciencia: se abre el canal que nos conecta con el cielo y las ondas cerebrales siguen disminuyendo la velocidad llegando a una frecuencia entre 4 y 7 hertz (‘ondas Theta’) y a un nivel de conciencia suspendido entre la vigilia y el sueño; en este estado es posible una transformación personal. Es como estar en contacto con nuestro subconsciente y es esta la mejor frecuencia para aprender, para asimilar, para que nuestras neuronas ‘espejo’ sean activadas. No es casual que el cerebro de los niños esté en esta posición muy a menudo. En este estado mental una afirmación positiva (‘yo estoy tranquilo’, ‘yo te amo’, ‘yo perdono’, por ejemplo) es casi una orden que se le da al subconsciente y tiene óptimas probabilidades de realización.

Cuando el cerebro alcanza las ‘ondas Delta’ (1-4 hertz) – aún en vigilia – es como si estuviéramos inmersos en un sueño profundo y el cuerpo reposa como si durmiera: a menudo nos aparece la solución de nuestros

problemas. A la glándula epífisis se la estimula para que produzca melatonina, antídoto del envejecimiento. Todos los cuerpos sutiles se expanden. En estos 10 minutos tendremos un contacto profundo con la energía y de a poco nos acostumbramos a quedarnos en contacto también durante el día y asimilarla. Cuando nuestros Centros están llenos, la energía que sobra – llamada ‘energía oro’ – se acumula en un punto bajo del ombligo, como bien sabe quien practica artes marciales, y queda a nuestra disposición.

Cada centro energético tiene su propia especificidad y por eso es importante concentrarse en él aun cuando la persona no conoce exactamente los efectos que se producirán: tal vez poco a poco podrá sentirlos, pero, de igual manera seguramente obtendrá beneficio del contacto con sus propios centros. A menudo asociamos los centros a los colores del arco iris:

- Violeta C7
- Indigo C6
- Azul C5
- Verde C4
- Amarillo C3
- Anaranjado C2
- Rojo C1

Es claro, sin embargo, que aquí estamos adoptando un esquema de lectura que es solamente una aproximación de la verdad. Los colores son las frecuencias que nuestro cerebro así traduce (los fotones, las partículas de la luz, no tienen color) y los centros tienen varias frecuencias con sombras que tienden al rojo y luego al amarillo en los centros inferiores, con sombras que tienden al color azul y al violeta en los centros superiores.

Las frecuencias de las ondas cerebrales:

- Sobre los 14 hertz **ondas Beta** actividad mental intensa

- De los 8 a los 13 hertz **ondas Alfa** relajación
- De los 4 a los 7 hertz **ondas Theta** (vigilia del sueño)
- De 1 a 3 hertz **ondas Delta** sueño profundo

Durante la noche tenemos ciclos de frecuencias que van de las ondas Alfa a las ondas Delta.

LOS CENTROS MAYORES (SUPERIORES) Y SUS CARACTERÍSTICAS

C1 – Yo soy la fuerza vital divina

El C1 es un centro de fuerza vital. Mirando hacia abajo, absorbe la energía de la tierra y se lo llama 'el centro de la raíz' que da al individuo un fuerte sentido de la realidad. 'Tener los pies sobre la tierra' significa ser una persona fuerte, estable, que sabe tomar decisiones, una persona con la cual se puede contar, a la cual uno se puede apoyar para construir algo. Es un centro conectado con el instinto de supervivencia, con 'ganas de vivir' y con sentimientos primitivos de temor al dolor físico.

Los animales de combate raspan el terreno antes de la lucha para recibir energía en sus enfrentamientos, bajan la cadera para que la energía de la tierra fluya mejor y puedan absorberla.

Este centro está asociado al olfato, un sentido que perdemos a menudo por causa del cigarrillo y de la polución, pero que los niños recién nacidos utilizan para el reconocimiento de las personas que les circundan y que, debido a estudios recientes, todos nosotros usamos de manera inconsciente en la elección de la pareja.

A nivel físico el C1 está conectado con la columna vertebral y con los órganos de excreción tales como el recto, el ano y la uretra.

Los disturbios de tipo como diarreas, estreñimientos, mareos, tendencia a reaccionar de manera defensiva, miedo a la vida, debilidad, apatía, anorexia, bulimia, son todas consecuencias de una disfunción del centro.

También la separación prolongada de la tierra – por ejemplo los largos viajes en avión – crean disturbios al C1, que pueden ser mejorados con alguna aplicación de energía o con algunos aceites esenciales.

Desde el punto de vista psicológico la disfunción del C1 indica una dificultad del individuo a dejar ir el pasado, de abandonar viejos preconceptos o también el rechazo en absorber nuevas ideas. La falta de equilibrio y de estabilidad, debida a tal disfunción, llevará a la persona a apoyarse a las cosas materiales: querrá poseer más cosas, se rodeará de cosas, será probablemente en sobrepeso.

El C1 está considerado como la sede de la energía Kundalini, representada por una serpiente que espera el momento justo para levantarse y subir a lo largo de la columna vertebral hasta el cerebro. Cuando la energía de la tierra sube hacia arriba nutre todos los centros y se comunica con la energía del cielo en el C7. Los centros C1 y C2 tienen muchos puntos de contacto y su buen funcionamiento permite de encanalar la energía de la tierra hacia la creatividad del individuo, así sea artística, física o hacia la procreación.

¿CÓMO AYUDAR AL C1?

Aplicación de energía sobre el perineo y:

- La danza rítmica que ayuda al absorbimiento de la energía de la tierra
- El deporte que obliga a la 'presencia' en el momento, a la atención y a la intención puesta en la victoria.
- El color rojo

C2 – Yo soy la creatividad divina

El C2 es el centro de la energía sexual, un centro de sensaciones, que se abre en el segundo año de edad y que luego se desarrolla desde el séptimo el año 14°.

Está vinculado al sentido del gusto y al elemento agua. Así como el agua purifica, fluye, se infiltra por doquier, circunda los obstáculos, así también la energía sexual impregna todas las acciones de nuestra vida. Es un baño energético que da vitalidad, nos sorprende, nos entusiasma, nos purifica llevándose nuestros residuos, tensiones, la energía estancada; nos lleva a descubrir sensaciones nuevas, a jugar, a ser livianos. Es, sobre todo, un centro de intercambio con los demás.

Es un centro de creatividad en el amplio sentido de la palabra y de manera específica en el sentido de la procreación. A nivel físico el C2 está vinculado con los órganos de la reproducción, a la vesícula y como glándula, a las gónadas (ovarios en la mujer y testículos en el hombre).

A nivel psicológico este centro se identifica con la psiquis, con el subconsciente porque es luna y agua. Hacer fluir las cosas y saber 'cabalgar las ondas', ser puros o completamente adaptables y fluir con cada momento de la vida como la corriente de agua sobre el terreno, incluso el más impermeable, significa que el C2 funciona muy bien; como también saber evitar los obstáculos y evitarlos, sin perder la capacidad de maravillarse, sentirse parte de un proceso creativo que se manifiesta a través de las sensaciones, emociones y creatividad, abrirse y fundirse con los demás.

La desarmonía de este Centro puede provocar disturbios en los órganos genitales, a la próstata, a los ovarios o dificultad en las menstruaciones y en el embarazo, impotencia o frigidez. Este centro tiene una gran fuerza vital, y una molestia a este nivel provocará astenia, debilidad, hipotensión. Las personas ancianas van seguidas con aplicaciones energéticas sobre el C2 como también quien tiene la presión demasiado baja o quien está en fase post-operatoria. Las mujeres embarazadas pueden recibir tratamientos cotidianos sobre el C2, y no se le deben hacer aplicaciones sobre el vientre para no molestar el desarrollo natural del feto.

A menudo la desarmonía del C2 es debida a la falta de ternura en la infancia o la falta de contacto corporal: en estos casos se puede sentir incapacidad de ser espontáneo o tender a reprimir los propios sentimientos, a negar la sexualidad, o por el contrario, cultivar fuertes fantasías sexuales. La persona con el C2 perturbado tendrá obsesiones y un bloqueo en el intercambio dar-haber, tenderá a huir de la realidad refugiándose en su imaginación ferviente o en trastornos compensatorios de la alimentación; tendrá problemas de memoria y mucha distracción.

¿CÓMO AYUDAR AL C2?

Aplicación energética en la columna vertebral a la altura del coxis:

- Música para bailar
- Movimientos que mueven la cadera
- Actividades creativas
- El color anaranjado
- La pronunciación de la letra S

C3 – Yo soy la belleza divina

Este centro energético está ubicado en la columna vertebral a la altura del ombligo y tiene como finalidad la estructuración de la persona y la formación de la personalidad.

Es un centro 'emocional': el ser humano se nutre de emociones y debe elaborarlas para crecer y transformarse.

Centro responsable de la elaboración de los alimentos y de la transformación de este último en carne y sangre, comprende todos los órganos comprometidos en este trabajo: esófago, estómago, páncreas, hígado, vesícula, baso, duodeno, apéndice, intestino, colon y riñones. Se lo puede considerar un centro que da forma y belleza.

El sentido vinculado al C3 es la vista.

Esta transformación del individuo es un verdadero trabajo de alquimia. El elemento fuego representa el horno que quema y transforma las sensaciones y las emociones de manera que la persona logre su propia realización y tome fuerza y poder. Fuerza y poder que derivan de la elaboración de las experiencias y con el apoyo de la voluntad y la autodeterminación. De hecho este es el centro de la Voluntad.

Los luchadores de artes marciales se concentran y toman energía desde un punto ubicado apenas debajo del ombligo.

Entre los 15 y 21 años el individuo comienza a operar esta transformación de manera consciente y se compara con el mundo. A veces trata de reforzar su identidad social o de grupo con su afirmación personal, a veces desafía las convenciones del mundo que lo circunda y lucha por afirmar su propia identidad.

Así como el hígado analiza el alimento ingerido y transforma determinadas sustancias para que sean asimilables, así el individuo afina los impulsos de los centros inferiores y, aceptándolos, adquiere autoestima, una visión positiva de la vida y una seguridad en sí mismo. Nacen simpatías y antipatías. Cuando el C3 está sano, el individuo tiene fuerza, voluntad, poder personal, un cierto magnetismo, sabe integrarse a un grupo manteniendo su propia identidad; dice que sí de forma conciente, pero también sabe decir que no porque sabe de estar al servicio de la propia meta.

La desarmonía de este centro puede crear disturbios o enfermedades a los órganos físicos dedicados a la elaboración y asimilación de los alimentos (esófago, estómago, páncreas, hígado, vesícula, duodeno, apéndice, baso, intestino, colon y riñones).

Un escaso funcionamiento del C3 provocará inseguridad en la persona y la llevará hacia una búsqueda continua de aceptación por parte de los demás. Es interesante observar cómo las enfermedades de órganos como el hígado, estómago, riñones, etc, a menudo se manifiestan en los períodos

en los cuales la persona no logra hacer el tipo de vida que hubiese querido: por ejemplo, cuando se sacrifica demasiado por los demás, cuando se somete a los deseos de los demás y olvida su propia meta. Quien está obligado a hacer un trabajo que no ama, la joven que vive con sus padres porque los debe cuidar, quien no logra 'decir que no', quien, aunque lo desee es incapaz de cambiar vida, se generarán úlceras muy fácilmente, enfermedades al hígado, cistitis, cálculos a los riñones, agotamientos, cansancio, diabetes.

A veces la desarmonía trae la intención de afirmarse con la prepotencia, o de controlar la realidad, conquistar un poder, manipular a los demás, buscar reconocimientos materiales.

Rabia reprimida, complejo de víctima, son síntomas de tal descompensación. Muy a menudo al origen de estos problemas están los hechos conectados con la infancia: por ejemplo una no aceptación por parte de sus padres o mensajes de desvalorización ('tú no entiendes nada', 'tú no eres capaz') que permanecen en la mente como 'cintas registradas' que continúan a reforzar en el individuo una baja autoestima.

¿CÓMO AYUDAR AL C3?

Aplicación energética sobre la columna vertebral en correspondencia con el ombligo:

- Color amarillo
- Música de orquesta

C4 – Yo soy el amor divino

El C4 es conocido como el 'centro del corazón'. Transforma la energía terrenal en energía espiritual porque comunica los tres centros inferiores que forman el ser humano con los tres superiores que realizan las facultades más elevadas de la persona.

Su color (en el cuerpo etéreo) es el verde, unión del amarillo (C3) y del azul (C5) e infunde la más elevada de las cualidades: el amor.

Es interesante destacar que el color verde de la vegetación es debido a la clorofila, y la molécula de la clorofila, al producir glucosio, es capaz de transformar la materia inorgánica en materia orgánica.

A veces el corazón está representado con el color rosa, porque los videntes dicen que esto parece ser su color en el cuerpo astral.

La energía del amor nos hace entrar en contacto con la vida misma en todas sus formas y manifestaciones: con la naturaleza, los animales y los hombres. Nos abre a la positividad: se ve la belleza, se ríe, se llora, se canta, se aceptan las diferencias, se acepta también lo que no nos gusta. Es una energía de aceptación, compasión, comprensión, devoción. Es darse completamente, es con-tacto. El sentido relacionado al corazón es precisamente el tacto.

Este salto de calidad que el desarrollo del centro del corazón nos ofrece para pasar a una facultad y calidad superiores, se compara también con la evolución que está representada en el eneagrama. El pasaje de la tercera a la cuarta nota, del Mi al Fa, es más difícil por la presencia de un intervalo de un medio tono. Gurdjieff asegura que para hacer este salto de calidad es necesario un 'choc adicional' o sea un impacto, un evento importante (por ejemplo, el encuentro con un Maestro).

El elemento conectado al corazón es el aire que impregna y circunda todo permitiendo que la vida nazca y continúe; de la misma manera la calidad del amor debe impregnar cada acción de nuestra vida.

La enseñanza es como el aire. El individuo vive pero no puede darse cuenta que si no fuera por el mismo, estaría muerto. Se puede ver el aire solo cuando está contaminado, como el humo del horno cuando se levanta, y por medio de sus efectos. El individuo ve el aire

contaminado, lo respira, y piensa que sea una sustancia pura. Si le falta, muere. Pero cuando se está ahogando, tiene alucinaciones, y pone su esperanza en las medicinas, cuando en realidad lo que necesita es que vuelva a tener aire.

Palabras de Israil di Bokhara

En el plano físico el C4 está conectado al corazón como un órgano y a todo el sistema cardiovascular y circulatorio, arterias y venas.

Hipertensión, palpitaciones, arritmias y también **depresión** y **diabetes** van tratadas con el C4. La glándula que está relacionada con este centro es el timo, una glándula que a menudo se atrofiza en edad adulta, a la cual la ciencia médica da siempre más importancia porque juega un papel importante en el control de la respuesta inmunitaria, con la producción de linfocitos T, o con la hormona timosina. Muchas enfermedades nerviosas nacen del desequilibrio del centro del corazón, como también las enfermedades autoinmunes.

A nivel psicológico la importancia del amor y de la hermandad es clara para todos, y la falta de esta cualidad produce separación y división. A menudo el individuo al cual se le priva de amor permanece profundamente frustrado y desilusionado: tentará entonces de defenderse y desarrollará envidia, celos, venganza, odio, alegría por el mal de los demás. La vida le aparecerá llena de obstáculos.

¿CÓMO AYUDAR AL C4?

Aplicación energética sobre la columna vertebral a la altura de la punta de los omóplatos y:

- Color verde
- Música sagrada

C5 – Yo soy la inteligencia divina

El C5 llamado el 'centro de la garganta', desarrolla la capacidad de la persona de expresarse en el mundo y comunicar con los otros.

Expresarse a sí mismo significa poner en uso sus propias cualidades, sus propios conocimientos, las experiencias personales en el mundo del trabajo y en el mundo de relación con los demás.

El educador, el orador, el actor, el artista, necesitan de un buen funcionamiento del C5, así como todos en realidad lo necesitamos para el éxito en nuestro trabajo.

El quinto centro es 'emocional' como lo era el tercero, pero mientras allí las emociones empujaban hacia la transformación, aquí estamos a un nivel superior y la nutrición emotiva se convierte en 'evolución'.

El ser humano se expande hacia el mundo que lo rodea y hacia los demás, refuerza su comunicación, y es capaz de asumir sus responsabilidades con inteligencia y disponibilidad. Sabe dar y recibir, tiene confianza, coraje, logra manifestar su propia creatividad y obtener lo que necesita.

El elemento conectado a este centro es el éter y el sentido es el oído que nos permite oír a los demás, escuchar el sonido del mundo, y, en un sentido sutil, oír la voz interior. Reforzando el quinto centro no sólo mejoramos el oído, sino que también mejoran todos los demás sentidos.

Existe una equivalencia entre el C5 (con su capacidad de reforzar los otros cuatro sentidos) y el quinto cuerpo electromagnético (un estrato de nuestra áurea): de hecho es la matriz de los cuerpos sutiles n. 4, 3, 2 e 1. Este quinto cuerpo sutil parece formarse con el sonido y reforzarse con los movimientos de la cabeza.

El oído, junto al tacto, es el primer sentido que se forma en el feto y lo relaciona con su madre. En muchas religiones antiguas, el sonido o la voz son el símbolo de la creación.

Del Prólogo de Juan: 'En un principio estaba el Verbo'.

Prayapati, el dios védico de la creación, era solamente un himno, su cuerpo estaba formado por 3 sílabas místicas de cuyo canto de sacrificio derivaron el cielo, la tierra y el mar. Para Egipto es Toth, dios de la palabra y de la música, que crea con una sonrisa a siete tiempos. El estudio de las antiguas tradiciones revela que el mensaje divino se da en el canto: como los Salmos de David, el canto de Salomón, los Gutlies de Zoroastro, la 'Gita de Krishna.

En el plano físico el C5 está conectado a la tiroides y al aparato respiratorio: garganta, traquea, bronquios, pulmones, voz y piel. Bronquitis, pulmonía, mal de garganta, catarro, alergias, tartamudeos, disfonía y todos van tratados sobre el C5. También el metabolismo depende de este centro.

La respiración es el alimento 'superior' de nuestro cuerpo.

El ser humano se nutre de alimento, de agua, de aire y de impresiones. La vida está comprendida entre el primero y el último aliento. Todas las religiones antiguas han considerado al aliento un secreto privilegiado y las técnicas respiratorias eran usadas para lograr 'estados alterados'. Respirando en determinados modos, podemos calmar nuestros nervios o podemos acelerar el corazón, podemos tal vez lograr el éxtasis.

'Dominar el aliento' era un secreto sacerdotal y el 'cuello talar' de un sacerdote es un recuerdo de la protección de la respiración, así como el bastón semicurvo egipcio y etrusco está para indicar el recorrido que hace el aire que entra por las narices, sale lievemente y luego desciende en todo el cuerpo.

Cuando el bastón se lo sostiene con las manos significa dominación del aliento.

En el plano psicológico, una disfunción del C5 puede causar dolores a la vértebra cervical, como si un peso de responsabilidad demasiado fuerte pesara sobre las espaldas. El escaso reconocimiento en el mundo del trabajo, debido tal vez a la dificultad en la relación con los otros, puede determinar una hipersensibilidad que causa dolores de cabeza, ansiedad, cansancio y crea miedos (miedo al frío, al teléfono, al ascensor, etc.)

¿CÓMO AYUDAR AL C5?

Aplicación energética sobre la séptima vértebra cervical:

- Con todos los movimientos de la cabeza
- Color azul
- Hacer vibrar la letra A en el pecho.

C6 – Yo soy la sabiduría divina

El C6, ubicado en medio de la frente, viene generalmente llamado el 'tercer ojo' porque es un centro de conocimiento y de introspección.

Centro de energía mental, siempre ha despertado un gran interés en los seres humanos indicando un fuerte desarrollo de los sentidos interiores y de clarividencia. Saber ver más allá de lo que ven nuestros ojos, saber leer las situaciones y el diseño detrás de los normales hechos de la vida, entender el por qué de las coincidencias aparentes, intuir lo que nos viene dicho, ver la esencia de las personas, entender nuestros propios límites y las propias posibilidades, constituye la verdadera 'sabiduría'.

La antigua forma de bendición - una pequeña cruz señalada sobre la frente - era referida justamente a este centro mental. También en el bautismo el sacerdote cumple el mismo gesto sobre el centro mental y purifica el centro superior (C7) con agua.

Existe una estrecha conexión energética entre el centro mental, C6, y el centro espiritual, C7, ubicado en la parte superior de la cabeza. De hecho, existe un fuerte intercambio energético entre la hipófisis – glándula

conectada al C6 – y la epífisis – conectada al C7, como si trabajaran al unísono. Es por esta razón que el Método IRECA aconseja hacer aplicaciones energéticas sobre el C6 poniendo al mismo tiempo la mano también sobre el C7.

Es muy útil ayudar al desarrollo mental de los niños en edad escolar con tratamientos sobre el C6, como también sostener a los adultos en ocasión de grandes esfuerzos intelectuales.

La hipófisis parece trabajar como un radar. En las aves migratorias es justamente esta glándula la que les da la dirección justa y se diría que nos sucede lo mismo a nosotros. De hecho cuando tenemos un fuerte interés o necesidad, este radar interno nos guía y nos hace notar todas las ocasiones útiles que satisfacen nuestra necesidad. En general llamamos a estas ocasiones ‘coincidencias’, pero no lo son. En realidad, en ciertos momentos, cuando estamos tranquilos pero con el pensamiento bien dirigido, logramos ‘lanzar’ correctamente una intención que, así, se hace realidad. El método IRECA nos enseña cómo expresar una intención correctamente con el centro mental, y es justo este centro el que se utiliza para curar las personas a distancia.

Un buen desarrollo de este centro hace que la persona se vuelva profundamente consciente, capaz de oír la voz interior y de llevar su propia mente a un nivel ‘holográfico’, de manera que sea capaz de coordinar los infinitos conocimientos que nos llegan desde diferentes planos de la creación y tener así a disposición el saber que necesitamos.

El holograma es una foto tridimensional obtenida con dos rayos láser y un procedimiento especial. La particularidad del holograma es que, cortando la foto en varias partes, en cada parte reaparece la imagen entera. Pribram hipotiza que nuestro cerebro es como un holograma y en cada parte existe la información del todo.

El individuo será capaz de realizar sus propias ideas, sus propios proyectos, aceptando y transformando las dificultades en positivo. Habrá

además una gran capacidad de síntesis. Un funcionamiento armónico del C6 es entonces esencial a todos aquellos que desarrollan un trabajo que debe tener en cuenta la coordinación de muchos elementos diferentes, como el director, el compositor musical, el estratega, el arquitecto, el escritor, el educador.

La disfunción del C6 puede acentuar exageradamente el peso de la esfera racional, así que todo aquello que todavía no se ha explicado sobre la ciencia, será considerado imaginario o que no es cierto. Esta racionalidad excesiva produce a menudo un sentido de 'pesantez de la cabeza'.

En otros casos la persona tentará de imponer sus propias ideas, comportándose como un dictador, siempre pensará de estar en lo cierto, no aceptará críticas. A nivel psicológico, una desarmonización de este centro puede ser debida al rechazo de la persona en ver algo importante para su propio crecimiento: será entonces muy egoísta y pondrá todas sus fuerzas al servicio de sí misma y no del Yo superior.

Un funcionamiento insuficiente puede provocar indecisión, incapacidad de ver claramente lo que se necesite, y en estos casos el individuo tenderá a apoyarse a los demás, siempre pedirá la opinión a los demás y seguirá la moda más allá de sus propios gustos y opiniones.

¿CÓMO AYUDAR AL C6?

Aplicación energética en el centro de la frente y en contemporánea con la punta de la cabeza y:

- Todos los movimientos con los ojos
- Repetición de la letra I haciéndola vibrar a la altura de la frente
- Color indigo.

C7 – Yo soy la omnipotencia divina

Este centro, llamado **corona**, nos une al cielo, nos empuja hacia lo trascendental y nos comunica constantemente a nuestro Yo y a su energía

divina. El ser humano completa, con este centro, su ciclo de desarrollo: de la realidad terrena al infinito. Es la integridad mental, emotiva, espiritual, que tiende a la perfección, a la iluminación, a través de la contemplación interior. Permite a la persona lograr la conciencia, la unión con la conciencia universal, de ser Uno y de lograr el objetivo de su existencia.

El C7 se encuentra en la punta de la cabeza. Los niños nacen con una apertura en aquel punto – la mollera – que permite a la luz de entrar en contacto con el cerebro, pero la apertura se cierra completamente hacia los 6 años.

Parece que en algunas tradiciones centroamericanas antiguas dieron mucha importancia a esta apertura que probablemente provoca efectos visibles particulares: la clase sacerdotal fajaba la cabeza de los niños de manera que la ‘mollera posterior’ no pudiese cerrarse, las cabezas entonces se hacían oblongas o alargadas, parece ser que a veces perforaban el cráneo casi a querer abrir una comunicación entre el cerebro y el cielo. Son infinitas las señales que nos indican que la punta de la cabeza ha siempre llamado la atención desde tiempos muy antiguos.

Los sacerdotes romanos y etruscos de la antigüedad se cubrían la cabeza durante las ceremonias, también hoy algunos sacerdotes señalan la fontanela posterior afeitándose el cabello en un pequeño círculo – la tonsura – el mismo punto que cubren los hebreos entrando en las sinagogas. También los tocados de los magos y de las hadas – el cono con punta – está probablemente indicando que la energía del cielo pasa por encima de la cabeza y la persona asume poderes particulares. Otro ejemplo es la tradicional corona de oro con las puntas hacia arriba que indica la realeza de un hombre o de una mujer o de cualquier virgen-reina: ella también es la representación de la luz que irradia desde ‘el centro de la corona’, el C7, como la luz que en las

representaciones medioevales, rodeaba la cabeza de los santos: la aureola.

Desde el plano físico, el fuerte intercambio energético entre epífisis e hipófisis hace que el C7 sea un centro 'general' responsable de todos los sistemas y funciones del cuerpo: sistema nervioso, óseo, muscular, articular, y de todos los órganos contenidos sobre la cabeza: ojos, nariz, orejas, boca, encías, dientes, lengua, paladar y finalmente del cerebro.

También todas las glándulas endócrinas dependen del centro 'general' C7 que regula la secreción de varias hormonas. Dada la influencia tan amplia del C7 sobre el organismo, es bueno hacer un tratamiento energético cuando haya dolores de origen incierta o también en casos de emergencia: hemorragias, desmayos, insolación, crisis de nervios. Las crisis de pánico pueden ser arrestadas tratando de manera contemporánea el C7 y el C1: la energía fluye entonces rápidamente hacia la columna vertebral y alinea todos los centros haciendo volver en sí a la persona.

También es óptimo es también el tratamiento del C7, C3, C2 para dar energía a las personas ancianas, o en fase post-operatoria o también solamente como tratamiento de prevención para quien goza de buena salud.

Cuando se energiza el C7 se puede también apoyar la segunda mano localmente, sobre la parte dolorida, como para indicar a la energía dónde la quisiéramos dirigir.

¿CÓMO AYUDAR AL C7?

Aplicación de energía sobre la punta de la cabeza y:

- Color violeta o blanco

Depuración de la sangre

La sangre, presente en cada parte del organismo, es una óptima conductora y distribuidora de energía. El método IRECA la utiliza para

enviar información de depuración y sanación sobre todo en el caso de infecciones y de enfermedades virales y se aplica junto con la curación de los centros. Produciendo un potente campo energético alrededor de la muñeca, no solamente se purifica y revitaliza la sangre, sino también se nutren los sistemas y las funciones del organismo entero.

La depuración de la sangre puede ayudar de manera extremadamente eficaz los cuidados médicos y puede contribuir a hacer más eficaz el tratamiento de la hepatitis, la leucemia y de cada otra enfermedad de la sangre.

Comunicación entre centros energéticos

Los centros toman energía del exterior, expelen las impurezas, nutren los órganos internos y redistribuyen la energía en excedencia.

La comunicación entre dos centros sucede a través de canales energéticos bien conocidos por tradiciones antiguas. La medicina china, la hindú y también muchas otras disciplinas menos conocidas, han estudiado las 'vías energéticas' del cuerpo humano y han diseñado mapas reales.

La acupuntura, la reflexología plantar, el shatzu, todas las técnicas de presión digital, etc, se basan en el conocimiento de estas vías.

La vía privilegiada es seguramente a través de la columna vertebral que une el centro telúrico (C1) con el centro celeste (C7). Esta vía permite la distribución de la energía cuando un centro está sobrecargado. Parece ser que durante la noche, cuando dormimos un sueño profundo y nuestro cerebro emite ondas Delta, los únicos centros en plena actividad sean precisamente los del C1, aquellos de la tierra, y el C7, el del cielo, mientras los otros centros se nutren a través del paso energético a lo largo de la columna vertebral. Alrededor de esta última, existen otras dos 'vías' que se entrecruzan (Ida y Pingala en la tradición china) y terminan en las narices, a menudo representadas por dos serpientes (como en el caduceo de Mercurio y a veces de Apolo). También Esculapio, el dios de la

medicina, sostenía un bastón en sus manos (la columna vertebral) alrededor del cual se enroscaba una serpiente: la energía de la tierra.

En el símbolo de IRECA vemos una simbología similar: también aquí dos serpientes se entrecruzan alrededor de una espada (columna vertebral) sobre la cual florece una rosa. Son siempre vías energéticas.



Los centros intercambian la energía con los centros cercanos: la energía sexual C2, subiendo hacia arriba, encuentra el C3, el centro que forma la personalidad, y si este centro no funcionara bien, sería difícil que el individuo pueda poner en comunicación el sexo con el amor (C4).

Ningún centro puede estar completamente cerrado, porque el individuo moriría, pero pueden existir varias desarmonizaciones debidas a un trastorno en el campo electromagnético externo, o a un bloque psicológico, o a una enfermedad que se ha manifestado con anterioridad en el cuerpo físico.

Sabemos también que los tres centros inferiores son espejo de los centros superiores, y entonces existe un intercambio particular entre aquellos que se reflejan el uno con el otro. Así como hemos visto el reflejo del cielo–tierra en el C7 y C1, así encontramos comunicación entre la energía mental y aquella sexual (C6 y C2), y luego tenemos dos centros emotivos el C5 y el C3 (¿quien, en un momento de miedo, no ha sentido una puntada en el estómago y un nudo en la garganta?). Queda en el centro el C4, el corazón,

el amor, una cualidad que filtra toda la vida, así como la sangre está presente en todo el cuerpo.

Rediseñando entonces la comunicación entre los centros de acuerdo a este esquema, obtenemos el candelabro a 7 brazos.

“Tan alto, tan bajo” decía Ermete Trismegisto. Aquél que está abajo no es nada más que el reflejo de lo que está arriba y por ende, invertido. Esta antigua ley se apoya entre otras cosas a la ley de la octava, al septenario. Escribiendo los primeros siete números en progresión y luego sumándolos uno a uno se obtiene este esquema (leer y calcular desde abajo):

7	21+7 =	28	(2+8=10=)	1
6	15+6 =	21	(2+1=)	3
5	10+5 =	15	(1+5=)	6
4	6+4 =	10	(1+0=)	1
3	3+3 =	6		6
2	2+1 =	3		3
1	1	1		1



Curación a distancia

Al juzgar el mundo que nos rodea en base a lo que nos dicen nuestros sentidos, nos vemos aislados los unos de los otros, divididos y distantes en el tiempo y en el espacio. Sin embargo, los experimentos en la física, con los animales o plantas, parecen demostrar que no es así y que tal vez las dimensiones espacio y tiempo no son como se nos aparecen.

Sabemos además que existe el fenómeno de la resonancia que hace que una vibración haga resonar todo lo que sea similar. La homeopatía y la medicina vibracional se basan sobre estas teorías. También las ideas se transmiten porque despiertan o potencian algo similar en nosotros, un

pensamiento positivo o negativo tiene un eco que atrae todo lo que se le asemeja.

Enviar pensamientos de curación a una persona que está lejos tiene efectos beneficiosos que muchas personas han experimentado.

IRECA ha puesto a punto una técnica muy eficaz basada sobre la intención lanzada con el C6 y la visualización de la persona a la cual se le aplica la energía sobre los centros que la necesitan.

A quién tratar y por cuánto tiempo

El trabajo, los ingresos, la familia y los afectos, la casa y las actividades relacionadas con ella, los varios intereses que nos proponen y que nos resultan atractivos, hacen que generalmente nos falte tiempo, olvidando que la cosa más importante es cuidar de nosotros mismos. Muchos buscan de curar su propia imagen, su físico, y esto es muy bueno, pero nosotros no somos solamente lo que se ve, y se necesita curar y hacer crecer nuestra interioridad y espiritualidad.

El Método IRECA tiene como finalidad el desarrollo y el bien de la persona en el sentido más completo de la palabra, y es una buena costumbre ponerlo en práctica cada día.

Después de un primer período en el cual es necesario hacer el ejercicio de contacto para tener bien equilibrados los propios centros y el contacto consciente con la energía, bastará hacernos a nosotros mismos, cada día, una aplicación de la duración de cinco minutos. De esta manera nos mantendremos en buena salud, desarrollaremos las cualidades que nos faltan y aprenderemos a 'sentir' cuando un centro comienza a desarmonizarse, cuando necesita ser nutrido de manera de no permitir a cualquier desequilibrio de pasar al órgano físico a fin de desarrollar una enfermedad.

También cuando se está enfermo, es suficiente un solo tratamiento diario para nutrir el campo energético y mandar el mensaje de sanación en el centro donde ha aparecido la enfermedad.

Si el malestar es de pequeña entidad bastarán de 1 a 4 días para ver el resultado. Si es sólo un síntoma que se quiere tratar (dolor de estómago, dolor de cabeza) es suficiente una sola aplicación, cuando existe una enfermedad, se hacen ciclos de sanación de 21 días interrumpidos por una semana de reposo. Naturalmente podemos dar energía y ayudar a la sanación de las personas a nuestro alrededor o a las personas que encontramos. Los tiempos son los mismos: 5 minutos una sola vez por día. Para los niños bastan 3 minutos o menos.

También los animales y plantas son muy sensibles a este tipo de atención y se sorprenderán por los efectos positivos obtenidos con pocas y muy breves aplicaciones.

NIVEL V IRECA: LIMPIEZA DE LA CELDA DE MEMORIA

Simon Kriss Rettenbeck

Docente IRECA

El nivel V de IRECA es una aplicación particular del método IRECA. Se lo utiliza con el objetivo de ayudar a las personas que hayan vivido experiencias traumáticas, en particular, experiencias que limitan la capacidad de reaccionar, de aprender, de vivir a pleno las situaciones de su propia vida, de crecer y de desarrollarse.

Con el nivel IV de IRECA hemos experimentado, aprendido e interiorizado, que utilizando correctamente la atención podemos introducirnos en un estado particular de presencia. Presentes, y en contacto con la energía, somos capaces de dar una dirección a esta energía, o sea, lanzar una intención y, actuando como un canal y utilizando varias técnicas, influenciar de manera positiva y transformar el estado energético y, por consiguiente, el estado psíquico y físico de nosotros mismos y de los demás.

Podemos por lo tanto considerar atención, presencia e intención, los tres aspectos fundamentales del método IRECA.

El Nivel V profundiza los primeros dos de estos tres aspectos. En particular, sobre la atención, se acentúa por el hecho de que cada objeto inherente a la propia atención influencia y modifica el propio estado interior; en otras palabras, que la elección de la dirección de nuestra mirada, tanto hacia el exterior como hacia el interior (o sea, lo que observamos) tiene invariablemente un efecto sobre nosotros mismos. Siendo la dirección de la mirada potencialmente una elección arbitraria y completamente nuestra, podemos entonces, a través de un uso cuidadoso y consciente de nuestra atención, ejercitar una influencia positiva sobre nuestro estado interior, hasta obtener, por ejemplo, con la ayuda de un

ejercicio de contacto, ese estado especial de presencia que es la base de la experiencia IRECA.

Al aplicar la técnica IRECA del nivel V, el operador actúa comenzando desde este estado de presencia que, más allá del contacto con la energía, le permite entrar en un contacto profundo con la persona tratada. Este contacto profundo no implica un proceso de análisis consciente, no involucra ni necesita en ningún modo de una capacidad de análisis, de comprensión o acción terapéutica por parte del operador.

En analogía con los centros energéticos el nivel V también utiliza un imaginario y una representación de la anatomía energética y de su funcionalidad que no pretende describir una realidad, pero sirve como referencia y marco mental que orienta la acción de quien efectúa un tratamiento del nivel V.

A diferencia de la mayoría de las técnicas de los niveles I-IV, la técnica del nivel V no puede ser operada sobre nosotros mismos, sino exclusivamente sobre los demás.

En una secuencia que involucra varios puntos y zonas del cuerpo de la persona tratada, con el operador que, como sucede en el método IRECA, actúa como canal y medio, van a influenciar y a modificar positivamente diferentes aspectos y capacidades del sujeto tratado, desde la capacidad de expresarse a aquella de extraer la mejor parte de la propia energía vital, hasta poder explicar de modo más libre la propia capacidad de actuar y de 'hacer'. El momento central del tratamiento es la acción energética sobre la zona de la espalda de la persona tratada donde, en las imágenes utilizadas en esta técnica, se piensa que están concentrados los residuos y los aspectos no superados de las experiencias traumáticas vividas. Se ayuda entonces a la persona tratada a eliminar del cuerpo energético a aquellos que son considerados los aspectos indigestos, intoxicados y limitantes de una experiencia negativa sin, naturalmente, eliminar el contenido y la sustancia esencial de nuestras experiencias que, sin embargo, sean

positivas o negativas, continúan a formar parte integral de nuestras biografías individuales.

Al completar el tratamiento se le enseña a la persona tratada un ejercicio breve de contacto y de visualización, aconsejándolo de hacerlo diariamente durante varias semanas, y en cualquier caso siempre que la persona lo sienta necesario. Una de las funciones de este ejercicio es la de hacer posible que la persona, de modo totalmente autónomo, se pueda crear un espacio protegido, de cuidado y de contacto con sí misma y con la energía, prolongando y reforzando así el efecto del tratamiento.

También el método IRECA del nivel V no reemplaza, en particular en presencia de personas que sufren, análisis, diagnósticos o tratamiento 'médico'. Sin embargo, la experiencia enseña que también puede ser una ayuda válida y auxiliar en el ámbito de terapias médicas.

Para concluir, hay que decir que todo el método IRECA se conecta con una fuerza sea interior que exterior, sea individual que colectiva, que durante toda la historia de la hominización del 'homo sapiens', una historia a veces traumática llena de violencias, opresiones y calamidades, ha hecho sobrevivir en forma indemne todo lo que de más íntimo reconocemos en nosotros mismos: las ganas de descubrir, de poner a la prueba y de experimentar todo lo que todavía nos es desconocido, de querer vivir y de crecer, de liberarnos de los aspectos limitantes de las experiencias pasadas y que sin las cuales, sería imposible separarnos de la esencia de todas nuestras experiencias.

La eficacia de esta técnica, como todo el método IRECA, está en la sencillez y en la limpieza de su estructura, en el hecho que quien comprende esta técnica aprende a alinearse, aunque sea sólo en parte y en el momento del tratamiento, a la intención y dirección guiada por un Maestro viviente, dotando a este método con el baraca, con la gracia, de la cual es portador, y de su bendición.

CENTROS ENERGÉTICOS Y SINERGIAS TERAPÉUTICAS

Experiencias de un médico

Marcella Saponaro

Especialista en ginecología

Cuando después de mis estudios universitarios en medicina me acerqué a la acupuntura, la visión del paciente se extendió notablemente. Al enfoque puramente físico se agregaba uno más holístico y energético, donde el ser humano no está más dividido en pequeñas partes especializadas sino que es visto en toda su totalidad. Es como abrir a 360° la comprensión de las cosas: tales síntomas, que antes aparecían separados y casuales, entran en una dirección que engloba todo y que todo lo explica. Porque el individuo es uno y las partes están en relación muy estrecha entre ellas, como pedazos de un único rompecabezas. El cuerpo, constituido por el 70% de agua, es también la materialización de una energía que pertenece a todo el cosmos, que filtra todo y que nos atravieza completamente. Nuestra energía está siempre en relación con aquella del macrocosmos que nos circunda, está dirigida por las mismas leyes y por los mismos mecanismos.

Bastó observar los efectos positivos de los tratamientos, los resultados clínicos y las cirugías con anestesia en acupuntura, para darme cuenta que no se trataba solamente de una visión apasionante sino también de una terapia palpable, bien arraigada a la realidad. ¿Se imaginan qué descubrimiento ha sido para una joven recién recibida en medicina como yo, acostumbrada a estudios más sectarios y limitados, iniciar a ver al paciente también como una realidad energética? Mientras trataba los puntos de estas vías invisibles que atraviezan el cuerpo (los llamados meridianos) me daba cuenta que entraba en contacto con un campo energético real y comprensible.

Cuando años más tarde encontré el Método IRECA, me pareció una evolución natural de este recorrido. Después de haber estudiado y tratado

los binarios periféricos, tomaba contacto finalmente con el sistema de 'control superior', con los centros de comando al origen. Por el contrario, el hecho que cada centro energético corresponda a un color, a una glándula endócrina, a una función, a un órgano, a una emoción, encaja perfectamente en la lógica de relaciones de toda la medicina china y de los 'Cinco Movimientos'. El aspecto más apasionante es que con el tratamiento de los centros energéticos se llega al origen, comprendiendo más factores de una sola vez y con tiempos muy breves. Por ejemplo, es ventajoso poder tratar el centro 5 (C5) influyendo positivamente sobre las funciones respiratorias pero también sobre la actividad de la tiroides, sobre alergias, sobre las capacidades comunicativas y creativas del sujeto. Todo en un solo gesto y en 5 minutos. Por cierto, el Método IRECA nunca sustituye la intervención médica necesaria para la circunstancia, pero puede tener un rol sinérgico muy potente, además de ser simple y económico.

Así comencé también esta etapa del Camino utilizando el tratamiento de los centros energéticos en todos los casos que trataba diariamente. Lo que me ha permitido eliminar los prejuicios iniciales, que agregaban los llamados 'chakra' en una visión solo de meditación filosófica oriental, sin un nexo profundo con la realidad. En cambio me di cuenta que toda nuestra vida es vivida en una relación con el estado de nuestros centros energéticos. Cuando nos cerramos en un mudez orgullosa, o sufrimos traumas o tenemos pesadillas, o nos alimentamos de manera irregular, o nos sentimos poco amados, o tenemos miedo del futuro, o nos asustamos por una noticia en la televisión, o nos enojamos con nuestros compañeros de trabajo, o tomamos fármacos tóxicos, o hablamos con el móvil, o trabajamos por horas delante de la computadora, o hacemos el amor... todo depende del estado de nuestros centros y al mismo tiempo los condiciona. Como una conexión bipolar de la cual no podemos prescindir. Tanto menos en terapia! ¿Cómo puedo tratar de ayudar a una paciente con amenorrea (falta de menstruaciones) sin tratar también su Centro 1 y 2? Imposible! Si no trato de restablecer un buen

funcionamiento de los dos centros, cualquier tratamiento (sea alopático o natural) tendría mucha dificultad de éxito, o llevaría mucho más tiempo. Del mismo modo, si un estudiante se lamenta de no tener bastante concentración en el estudio, además de los remedios habituales aconsejados para la memoria, no podré prescindir del estado de salud de su centro 6. Es así como esta visión total, holística del ser humano, se hace aliado de modo eficaz a cualquier cirugía con diferentes tratamientos, mejorando los resultados, más bien permitiendo la estabilización y la prevención. Si pensamos que el mismo paciente puede aprender la técnica y tratarse diariamente, las ventajas son múltiples.

La experiencia clínica de estos años ha sido realmente muy positiva, a tal punto que ahora me pregunto cómo pude antes intervenir en los casos sin el enfoque de los centros energéticos. La facilidad de aplicación y la rapidez del tratamiento me permiten asociarlo a diferentes técnicas, en particular la acupuntura, la floriterapia de Bach y la terapia con aceites esenciales. Con respecto a la floriterapia puedo utilizar remedios individuales personalizados o la técnica de los 'binarios de Kramer', que prevee fórmulas específicas para cada chakra en particular (ver bibliografía de Kramer, ediciones Mediterráneas). Con respecto a los aceites esenciales, la técnica se llama específicamente aromaterapia sutil y aprovecha la capacidad de algunos aceites de actuar sobre centros energéticos específicos, armonizándolos y tonificándolos (según las enseñanzas de Carla Ribechini, docente y experta de la técnica).

CENTRO 1

- Sede: perineo, entre ano y órganos genitales
- Glándula: suprarrenal
- Plexo nervioso: sacro-coxis
- Alimento: carne roja
- Elemento: tierra
- Órganos: ano, vulva, coxis , columna lumbar

- Función: energía vital, fertilidad
- Derecho: garantizar la propia supervivencia

Las raíces, el contacto con la tierra, el derecho a sobrevivir, nuestra capacidad de reconocer las necesidades de la vida y nuestras necesidades instintivas. Todos los aspectos que la vida de hoy día nos hace olvidar a menudo. Vivimos todo con la cabeza y con cavilaciones mentales, abandonando el contacto con las raíces, con los ciclos vitales. Más aún, los ritmos frenéticos impuestos, los cambios continuados de trabajo o de lugar, no nos hacen sentir la tierra bajo los pies. La desarmonización del Centro 1 es casi la enfermedad del siglo. Las noticias de la televisión y las informaciones terrorísticas hacen el resto, haciéndonos vivir en un malestar constante y en la sensación de algo que puede suceder en cualquier momento. No es casual que la glándula endócrina relacionada es la suprarrenal, específica para la lucha al estrés, por la reacción de 'lucha o escapa', por la secreción de adrenalina. Perder el contacto con la tierra nos trae aparejado disturbios muy comunes y frecuentes como cansancio intenso, astenia a las piernas, vértigos, crisis de pánico, sentido de insuficiencia y de pobreza, problemas con el trabajo. Al mismo tiempo es como si nos faltara una 'toma a tierra energética', así nos sentimos inquietos, dormimos mal, los pensamientos son exuberantes, toda la energía sube hacia arriba y no se descarga. La libido es escasa, más bien falta el reconocimiento de la sexualidad y de todas nuestras necesidades primarias. Hacer el amor con el C1 desarmonizado lleva a un gran cansancio, es como si faltara combustible. Existe una relación alterada con el dinero, nos sentimos desafortunados e incapaces. A menudo encuentro esta situación entre los estudiantes y los trabajadores que están fuera de sitio, en las pacientes extracomunitarias. Pero también en las personas después de un despido, un trauma intenso, una cirugía, un viaje largo intercontinental, un abuso, una violencia, una agresión. En cada caso después de las situaciones que ponen en peligro nuestra supervivencia física y económica. En ginecología, en mi trabajo diario, esta situación

lleva a menudo a la falta de menstruaciones, ciclos muy dolorosos (el bloqueo hace difícil la salida de la sangre, luego al segundo día los dolores se reducen), infertilidad, menopausia precoz, calores intensos, sequedad vaginal, inflamaciones de la vulva y vaginales, picazón anal, fisuras, hemorroides, estreñimiento. Como ven es un campo vastísimo, pero con una única connotación energética!

TRATAMIENTO

En el método IRECA al tratamiento del C1 se asocia casi siempre el tratamiento del C7, también para largos períodos si es necesario. Puede ser muy útil combinar IRECA a la acupuntura, con una tonificación del meridiano del Riñón, relacionado con el miedo, la energía y la fertilidad.

Los remedios floreales más indicados actúan sobre el miedo (Mimilus, Aspen), sobre el pánico (Rock Rose, Rescue Remedy), sobre el sentido de insuficiencia (Larch) y de mala suerte (Willow). Cuando el cansancio prevalece son muy útiles las flores Olivas, Elm (astenia a las piernas), Oak. Para la libido elijo en general Cherry Plum, Sticky Monkeyflower y Wisteria.

Los efectos más rápidos se observan con los aceites esenciales que, aplicados directamente en el lugar (una gota con un poco de Crema Rescue), logran desbloquear de modo eficaz. En general se utiliza Cedro Leña o Vetiver y se aplican sobre el perineo (la sede del centro 1) rodillas y planta de los pies. Esta técnica, unida a IRECA sobre C7 y C1, puede detener rápidamente una crisis de pánico en acto, situación a la cual he asistido muchas veces. También para los hombres el tratamiento del C1 es fundamental, no solamente por los eventuales problemas prostáticos y sexuales, sino también para radicarlos profundamente, para ayudar a los hombres a reencontrar la seguridad en sí mismos y a no tener miedo a las mujeres.

CENTRO 2

- Sede: punta del coxis
- Glándula: gónadas (testículo y ovario)
- Plexo nervioso: pélvis
- Alimento: pescado
- Elemento: agua
- Órganos: ovario, testículo, vejiga, riñón, órganos genitales, columna lumbar.
- Función: plan instintivo sexual
- Derecho: dar y recibir placer, intercambio sexual, sensualidad

Una vez asegurada la supervivencia, la persona se mira alrededor y descubre la otra mitad del cielo. En este centro se juegan todas las dinámicas con el otro sexo, la capacidad y el derecho de probar placer, como el instinto nos llevaría a hacer. Pero la vida puede estar condicionada y llena de diferentes obstáculos. Una educación severa y represora, factores sociales y culturales, abusos sexuales, violación, relaciones pasadas traumatizantes, todos los factores que impiden la libre expresión de este centro. Nacen problemas sexuales de diversos tipos, frigidez, impotencia, dispareunia (dolor durante las relaciones), inseguridad de la propia capacidad de seducción, miedo al sexo opuesto, sensaciones de culpa. Pero también la fantasía sexual excesiva, bloqueo de las propias emociones, gusto por las perversiones y tendencia a colmar el vacío con bulimia paroxística y glotonería. No obstante se hable siempre más libremente de sexo, no significa que se lo viva más intensamente. Los vacíos culturales y educativos son incolmables y los episodios de abusos (también familiares) son mucho más frecuentes de lo que se piense. Las desarmonizaciones del Centro 2 son muy frecuentes en la práctica clínica diaria y llevan además a diferentes disturbios físicos en el campo andrológico y ginecológico. Este centro está relacionado con el aparato urogenital, por lo tanto los síntomas pueden ser: alteraciones menstruales,

esterilidad, dismenorrea (dolor durante las menstruaciones), vaginitis, prostatitis, cistitis, uretritis, cálculos y cólicas renales, quistes de ovarios, anexitis, lumbalgias, enuresis nocturna, incontinencia urinaria.

TRATAMIENTO

En estos casos el Método IRECA es un tratamiento realmente eficaz, a veces puede calmar, por ejemplo, un dolor menstrual con una aplicación en el momento. Obviamente si el problema es agudo, se aconseja una aplicación diaria durante un período más largo. Como ginecóloga siempre tengo en cuenta el estado de este centro y, junto a otros tratamientos, siempre trato de rearmonizarlo. A menudo prefiero aplicar una mano sobre el coxis y la otra sobre el pubis, a la altura de útero-vejiga. Durante el embarazo, el tratamiento cotidiano del C2 resulta un óptimo apoyo para una evolución fisiológica. En el caso de una alteración hormonal (por ejemplo problemas menstruales) he notado una gran sinergia con la aplicación en el C7 (actuando así sobre la funcionalidad del eje neuro-hormonal). En la menopausia, la asociación más importante es con C7 y C1, obteniendo una reducción significativa de los calores y de la insomnia. En el caso de desarmonización del C1, el primero en sufrir es siempre el centro 2, que se presenta débil, vulnerable. Casi siempre se tratan juntos pero, aunque sus características sean similares, hay varios matices que los distinguen. Por ejemplo en la sexualidad el primero tiene como función la de dar la energía vital, el 'combustible', mientras el segundo tiene como función la de dar aquella capacidad de abandono y de seducción que permiten vivir felizmente la propia sexualidad.

La **acupuntura** está considerada como una de las técnicas más eficaces en los problemas urogenitales y gestacionales. Los protocolos son numerosos y los resultados son buenos. A menudo los meridianos tratados son Riñón, Triple Calentador, Vejiga, Chong Mu, Vaso de la Concepción, Baso-Páncreas. A veces las sedes de los centros energéticos coinciden con puntos importantes de la acupuntura (por ej. los puntos

sacrales que son utilizados en el parto sin dolor o los puntos sobre el pubis que son utilizados para las cistitis).

La **floriterapia** utiliza aquellos remedios que actúan sobre bloqueos sexuales y sobre la capacidad de abandono (Sticky Monkeyflower, Hibiscus, Wisteria, Cherry Plum, Flannel Flower) pero también sobre la relación serena con su propio cuerpo (Crab Apple, Pine, Billy Goat Plum). Los efectos muy buenos de las flores, se vuelven extraordinarios cuando se asocian al tratamiento IRECA, en cuanto se asegura aquel 'substrato energético' necesario que a menudo desechamos en la vida de estrés de todos los días.

En el caso de las alteraciones hormonales e infertilidad los remedios floreales más idóneos son She Oak (australiano, actúa sobre la actividad de los ovarios), Yellow Cowslip Orchid (australiano, influencia la actividad de la hipófisis), Courgette (esterilidad psicógena, embarazo), Pesteque (como el anterior), Pomegranate (síndrome premenstrual y esterilidad). Para la cistitis y enuresis existe una sinergia óptima con la flor Cherry Plum (control del esfínter de la uretra). Resulta bueno en todos los casos el remedio Star of Bethlehem, que actuando sobre las consecuencias de los traumas y sobre los daños del eje neuro-hormonal, es considerado una buena elección para cada circunstancia.

La **aromaterapia** tiene efectos maravillosos para el centro 2, gracias a los estratos afrodisíacos, que desbloquean y armonizan. Los más usados son Sandalo o Ylang Ylang, aplicados sobre el pubis o sobre el coxis diariamente (una gota con un poco de Crema Rescue).

En los casos de abusos sexuales la asociación terapéutica más útil comprende, además de los aceites esenciales y a las flores, las técnicas del V nivel IRECA (véase el capítulo 'V Nivel IRECA: limpieza de la memoria celular') que obtiene resultados verdaderamente extraordinarios sobre las consecuencias de traumas anteriores.

CENTRO 3

- Ubicación: entre D11 e D12 de la columna
- Glándula: páncreas
- Plexo nervioso: solar
- Alimento: cereales
- Elemento: fuego
- Órganos: estómago, baso, páncreas, vescícula, hígado, sistema inmunitario, sistema nervioso autónomo (o sea disturbios psicosomáticos)
- Función: plano instintivo emocional, relación con los demás
- Derecho: actuar, poder de acción

Vivimos en una sociedad moderna, donde la tecnología ha anulado todas las distancias, la televisión llega constantemente en casa a traer noticias del mundo, la publicidad llena también todo los espacios, aumenta la competición en los ambientes de trabajo, los ritmos obsesivos nos roban el tiempo libre, las manipulaciones ocultas limitan nuestras decisiones, las ciudades superpobladas nos quitan espacio vital. ¿Cómo podemos entonces proteger nuestro territorio? ¿Dónde termina nuestra capacidad de actuar y comienza la de los demás? ¿Dónde queda nuestra auténtica libertad? La vida que conducimos pone continuamente bajo estrés nuestro Centro 3, en el cual se juegan todas las dinámicas con el prójimo, con el poder, con las emociones, con la rabia, con las sensaciones de culpa, con la posesión, con nuestra voluntad. Es un movimiento continuo de emociones y somatizaciones. Con nuestra pareja, la familia, los compañeros de trabajo, los vecinos de casa, los amigos. Sufrimos condicionamientos pero también los ejercemos, tratando de obtener aquello que queremos y de no perder lo que poseemos, en un carrusel de relaciones condicionadas por los valores culturales, del sentido del deber y de la libertad. La desarmonía del Centro 3 está caracterizada a menudo por la amargura, la rabia, el deseo de manipular, pero también la

incapacidad de manejar el propio espacio individual, escasa voluntad, problemas de autoafirmación en la realidad circundante.

Si luego pensamos también a nuestras dietas rápidas y desordenadas, con alimentos manipulados y elaborados, podemos entender el por qué de los frecuentes disturbios gastrointestinales y alérgicos (gastritis, náusea, colitis, estreñimiento, cálculos biliares disfuncionales hepáticos, bulimia, anorexia, dermatitis de contacto, diabetes, hipoglucemia, alitosis, etc.).

TRATAMIENTO

He notado que en los trastornos digestivos, los tratamientos IRECA dan resultados más veloces cuando la aplicación sobre el centro se asocia a la aplicación sobre el órgano más afectado (por ej. una mano en el centro y una en el hígado). A menudo el tratamiento logra reducir de inmediato un dolor abdominal agudo o de otro modo a aliviar los síntomas de un cólico. Es obvio que si los pacientes pueden autotratarse, los resultados serán más estables con sesiones repetidas (especialmente en las colitis que duran desde hace muchos años, en los problemas de absorción, en los dolores gástricos reincidentes).

La mejor asociación es con los remedios fitoterapéuticos, muy numerosos y eficaces. La acupuntura además nunca es más veloz en el bloqueo de episodios dolorosos agudos, náuseas, diarreas, infecciones intestinales, gastritis. Existe un punto muy conocido, llamado 36 Estómago, capaz de tratar intensamente los trastornos gástricos (apenas debajo de la rodilla, junto a la tibia) y otro de igual importancia llamado 6 Maestro del Corazón (en el antebrazo, al centro, dos dedos sobre la línea de la muñeca) muy eficaz para la náusea. A veces basta aplicar una presión digital sobre estos puntos para tener enseguida un alivio de los trastornos. Obviamente si lo asociamos con el tratamiento IRECA es muy sinérgico.

La floriterapia es esencial al enfocar las emociones que son la base de las somatizaciones. Los remedios más usados son Pine (sensación de culpa), Holly (rabia), Willow (rabia reprimida), Chestnut Bud (falta de voluntad),

Centaury (sufrir la voluntad de los otros), Cerato (gran dependencia de las indicaciones de los demás y de las modas), Crab Apple (necesidad de depuración), Vine (tendencia a imponerse sobre los territorios de los demás, sentido alterado del poder). Son muy útiles las flores que actúan directamente sobre los disturbios y las somatizaciones del C3: Manzanilla (ansiedad y dolor de estómago), Fucsia (colitis), Peach Flowered Tea Tree (trastornos del páncreas, diabetes), Bauhinia (fermentaciones intestinales), Bottlebrush (colon irritable), Jacaranda (problemas gástricos), Crowea (tensión, rabia y espasmos gastrointestinales). Vistas las grandes implicaciones emotivas de los trastornos, los remedios floreales son uno de los enfoques terapéuticos más eficaces.

También los aceites esenciales son muy útiles, en muy poco tiempo actúan directamente sobre el centro, purificándolo y haciéndolo más fuerte. La elección es amplia, va desde el Basilico al Ginepro, del Bergamotto (atención en verano a su acción fotosensible) a la Camomilla. Se mezcla una gota de aceite elegido con un poco de Crema Rescue y se aplica sobre la zona periumbilical y detrás sobre la columna a la misma altura. Sería bueno repetir la operación por al menos 15 días o si no todas las veces que sea necesario. Todos los individuos que tienen relaciones o trabajan con el público, todos los terapeutas, todos los médicos, deberían tratar este centro más a menudo. Sea con IRECA, sea con los aceites esenciales. Hablo por experiencia personal directa. El abdomen es el mar de nuestras emociones, pero es también el receptáculo de las emociones negativas de los demás, a menudo no somos capaces de ser neutrales y el intercambio energético resulta negativo. Apenas tratados se percibe una sensación de liberación, de limpieza, de libertad de las situaciones externas. Un centro 3 fuerte nos hace emotiva y energéticamente independientes. Quien esté a nuestro lado se sentirá tranquilo y jamás cansado.

CENTRO 4

- Ubicación: sobre la columna dorsal, vértebra D5, a la altura del corazón
- Glándula: timo
- Plexo nervioso: cardíaco
- Alimento: verdura
- Elemento: aire
- Órganos: aparato cardiocirculatorio, sangre, timo, tórax
- Función: plano emotivo, amor
- Derecho: amar e ser amados

Muchas son las circunstancias en las cuales este derecho al amor es negado en nuestra vida. No solamente en las relaciones sentimentales pero también desde la infancia, en situaciones familiares difíciles, en los conflictos con los padres, en los lutos inevitables. La 'pérdida' y la amargura caracterizan así las emociones de este centro, junto a la hostilidad hacia el mundo, celos, miedo de amar, sensación de posesión, miedo de no ser merecedores de afecto, envidia. O sea, todo lo contrario de aquella emoción maravillosa que nos hace sentir UNO con el mundo: el amor! Cuando el Centro 4 está expandido, se siente por el contrario una gran alegría y una gran capacidad de amor cósmico, en armonía con los demás y todo lo que nos rodea, se es compasivo y empático. Cuando se crea una desarmonización duradera, puede ser debido a varios trastornos físicos, que tienen que ver especialmente con el aparato cardiocirculatorio: taquicardia, extrasistole, angina, hipertensión, hipotensión. Pero a veces también ataques de asma, sentido de constricción al tórax, dificultad para respirar y para expandir el tórax.

TRATAMIENTO

A menudo, en las taquicardias esporádicas, basta hacer un tratamiento IRECA para obtener enseguida un alivio, aplicando una mano sobre el

centro, atrás, y una sobre el corazón, adelante. La asociación con la depuración de la sangre (DS) es muy sinérgica. En los trastornos cardíacos más importantes los tratamientos en el centro resultan sin embargo útiles para dar alivio sintomático y una mejor calidad de la vida. Noto siempre una gran mejoría del estado emotivo durante el tratamiento, como si el aporte de energía fuera de la mano con una 'inyección de amor'.

Un remedio basado en la terapia con piedras eficaz es el macerado de glicerina del Biancospino, que reduce notablemente los trastornos arrítmicos, la ansiedad cardíaca somatizada y las extrasístoles. También las flores de Bach son muy útiles, cuando trabajan sobre las emociones específicas: Holly (celos, envidia), Pine (sensación de culpa), Heather (soledad), Honeysuckle (nostalgia), Chicory (amargura, abandono). En particular son buenos los remedios australianos: Red Suva Frangipani (pérdida de una persona querida), Waratah (problemas cardíacos, coraje), Illawarra Flame Tree (sensaciones de no ser amados, problemas del timo), Blue Bell (apertura del corazón, confianza en la abundancia, armonización del C4).

Pero debo admitir que para tratar este centro prefiero el apoyo de los aceites esenciales, extraordinarios por su acción y sus aromas agradables. Los aceites 'de corazón' tienen una acción energética de expansión, con dirección centrífuga. Son muy preciosos y potentes. Rosa Damascena, Neroli, Melissa al 100%: basta una gota con un poco de Crema Rescue sobre la zona del centro (y también un poco sobre la zona del corazón, en la parte anterior) para sentir de inmediato una gran emoción al corazón, sugestión de recuerdos antiguos y hacer salir una sonrisa espontánea. No temo de ser demasiado poética al hablar de experiencias personales y de numerosas impresiones referidas por los pacientes.

La acupuntura tiene numerosos puntos que trabajan sobre trastornos cardiocirculatorios, incluyendo el 6 Maestro del Corazón, ya citado para la náusea, pero también muy eficaz para la taquicardia. Los chinos diferencian el Meridiano del Maestro del Corazón (más indicado para

tratar los trastornos físicos) desde el Meridiano del Corazón (considerado el 'Shen', la conciencia, el alma, un concepto muy alto entonces, lo que nos hace sentir la alegría de la vida y la unión con el todo). Justo sobre la sede anterior del C4, sobre el esternón a la altura del corazón, existe un punto muy importante, el 17 Vaso Concepción, llamado también la Logia del Shen: es utilizado a menudo por trastornos cardíacos y angina.

CENTRO 5

- Sede: vértebra C7, a la altura del hoyuelo de la yugular
- Glándula: tiroides
- Plexo nervioso: cervical
- Alimento: fruta
- Elemento: éter
- Órganos: aparato respiratorio, pulmones, bronquios, garganta, traquea, oído, cuerdas vocales, laringe, tiroides, metabolismo
- Función: comunicación, plano emocional mental
- Derecho: autoexpresión, creatividad

Pienso que es evidente para todos cómo los trastornos de la tiroides están propagándose en estos últimos años, especialmente en las mujeres: tantas están bajo terapia farmacológica hormonal, que de hecho sustituye para siempre la funcionalidad de la glándula. Además de la actitud de medicalización exagerada, me pregunto de verdad por qué el centro 5 se ha vuelto tan vulnerable, justo en la era de la máxima comunicación, de la tecnología avanzada que nos pone en conexión con el mundo entero. O tal vez es justamente esta virtualidad absoluta la que está poniendo en segundo lugar la comunicación genuina, sincera, de corazón, entre personas que viven las unas junto a las otras. Durante nuestra jornada apresurada, cuánto tiempo dedicamos a escuchar realmente a los demás? La imagen que nos preocupa tanto nos impide expresar nuestros sentimientos. Qué importancia tiene más de la verdad de nuestras palabras?

Cuando el quinto centro está desarmonizado a menudo tenemos trastornos respiratorios, como resfrío, mal de garganta, disfonía, bronquitis, gripe, asma. O si no la sintomatología se refiere esencialmente a la tiroides, con tiroiditis autoinmune, bocios, nódulos, hipofuncionalidad. Existen también aquellos trastornos difíciles de evaluar, como tos discóla sin infección, sensación de tener algo en la garganta que no podemos deglutir, voz que se baja sin razón, disnea nocturna, crisis pseudoasmáticas. En estos casos el tratamiento energético del C5 da muchos más resultados que los remedios fitoterapéuticos o farmacológicos. La sintomatología de comunicación abraza varios planos, desde la tartamudez al autismo, a la dificultad de expresarse y de hacerse entender. Las implicaciones psicológicas específicas se relacionan con la capacidad de expresar sus propias necesidades, a la mentira y a la verdad, al orgullo que nos impide pedir amor o ayuda, al aislamiento de los demás, a la incapacidad de crear, de cambiar. Muy a menudo estas dinámicas se entrelazan en el interior de una pareja, determinando más problemas de la crisis misma de los sentimientos, incomprendimientos, malentendidos. Y si pensamos a cuánto espacio tienen los correos electrónicos y los mensajes de texto en nuestra vida cotidiana, las posibilidades de incomunicación se multiplican.

TRATAMIENTO

En los problemas de la tiroides se utiliza la técnica IRECA tratando con una mano el C5 y con la otra la tiroides. Es fundamental la constancia de las aplicaciones y da buenos resultados en las funciones hiper e hipo. Cuando los trastornos hormonales de la glándula están asociados a las alteraciones de la hipófisis, siempre aconsejo agregar el C5, también el tratamiento del C6 y del C7. En los problemas respiratorios iniciales y poco graves, a menudo puede ser suficiente aunque sea sólo un tratamiento para eliminar los trastornos.

Entre los **aceites esenciales** el remedio de elección es el Eucalipto citrodora, aplicado como siempre (una gota con Crema Rescue) sobre la sede del centro y adelante, sobre la zona yugular.

En cuanto a lo que se refiere a la **acupuntura**, las posibilidades son muy vastas, hay muchos puntos para los trastornos respiratorios (meridiano del Pulmón o aquél del Intestino Crasso) y tiroideos (el meridiano del Estómago que pasa justo en aquella zona y aquel del Triple Calentador, responsable de la distribución de las hormonas). Para los tratamientos sintomatológicos la **fitoterapia** y los **remedios ayurvédicos** son muy generosos en cuanto se refiere a protocolos y posibilidades.

Es interesante ver cómo las **flores de Bach** afrontan los problemas del C5, vistas las conexiones psicológicas y emotivas ya citadas. Existe una fórmula de Krämer (famoso floriterapeuta alemán) que actúa específicamente sobre el C5 y contiene remedios para el orgullo (Water Violet), la incomunicación distraída (Chestnut Bud), la intolerancia de los alimentos (Beech). Pero hay muchísimas flores (californianas, francesas y australianas) que actúan específicamente sobre trastornos de este centro, usados con buenos resultados. Por ej. Cosmos (trastornos de las vías respiratorias superiores, miedo de hablar en público), Yerba Santa (trastornos asmáticos y bronquiales), Caléndula (agresividad verbal), Trumpet Vine (vitalidad verbal), Crowea (miorelajante en los casos de espasmos bronquiales), Bush Iris (descongestión linfática de los bronquios), Tall Mulla Mulla (asma). No hay que olvidar el remedio australiano Old Man Banksia (reequilibrio específico de la función tiroidea).

CENTRO 6

- Ubicación: en la cabeza, entre los ojos, al centro de la frente
- Glándula: hipófisis
- Plexo nervioso: pituitario
- Alimento: aire

- Órganos: hipófisis
- Función: plano mental
- Principio: clarividencia, intuición, visión interior, sabiduría

Existe un remedio floreal muy conectado a la función de este centro y se llama Aspen. Una tipología de carácter extremadamente perceptiva y sensitiva, como una antena siempre prendida que siente todo lo que sucede alrededor de ella, las molestias que la rodean, siente todo lo que todavía no ve. Es por eso que vive mal en la oscuridad, la noche, donde los fantasmas internos pueden parecer reales. La noche a veces está poblada por pesadillas y sueños premonitorios, en casos más graves por episodios de sonambulismo. Aspen vive constantemente entre la dimensión real y aquella no aparente, a veces sin lograr separarlas netamente. Existen en los individuos distintos grados de intensidad de sensibilidad Aspen, pasando desde el que está simplemente dotado de gran intuición al que sufre de episodios de alucinación. El común denominador es el estado de este centro, donde se juegan tales dinámicas. Por más que la intuición y la sabiduría sean una gran cualidad, a menudo el individuo vive episodios que no logra aceptar o explicar, tiene miedo, se siente vulnerable y esto produce una desarmonización del C6. Pero si esto puede ser un mecanismo de defensa momentánea, a la larga produce una reducción de la presencia en la vida cotidiana, gran desconcentración en el trabajo o en el estudio, ausencia, episodios de desmayo, cansancio mental, vértigos, dolor de cabeza por cansancio, problemas de la vista (también uveítis autoinmune), síndrome de Menière, insomnio, laberintitis. No es por casualidad que también hablamos de problemas a la vista, que según algunas interpretaciones psicósomáticas están a menudo desencadenadas por conflictos de 'peligro inminente que se siente pero que no se ve' y estos individuos están predispuestos de manera particular. Algunos niños (ahora definidos 'indigo' por el color relacionado a este centro) presentan una fuerte inquietud, gran capacidad de intuición, tienen pesadillas, temor a dormir en la oscuridad, pavor

nocturnus, miedo a los fantasmas, sensaciones de presencias extrañas. Ante un paciente con fuerte desarmonización del C6 me sucede a menudo de probar un gran dolor de cabeza y una gran dificultad a comunicar con él, como si no estuviera presente delante mío. También para tales individuos es muy difícil realizar y llevar a cabo las tareas diarias, como una radio que está continuamente disturbada por frecuencias disonantes externas.

Radicarse, este es el problema. Si en la desradicación del C1 prevalece el miedo a cosas concretas, en el C6 prevalece el miedo de las cosas desconocidas, imprevisibles. A menudo los dos bloqueos se unifican y se necesita tratar a ambos.

El tema fundamental es que no se pueden cambiar ciertas sensibilidades, es importante saber convivir con ellas, sin sentirse vulnerables.

TRATAMIENTO

En las desarmonías del C6 el método IRECA es un enfoque indispensable y muy eficaz, especialmente en el tratamiento combinado de C7-C1 y de C7-C6. El paciente siente a menudo más lucidez mental y una mayor presencia, puede dedicarse más al estudio y al aprendizaje. La radicación reduce notablemente los trastornos del equilibrio, cuando están presentes. Para el aumento de la memoria puede ser muy sinérgico el macerado de glicerina de la Betulla Verrucosa (semi) 1 DHMG: es muy usado por los estudiantes antes de un examen. En cuanto se refiere a los aceites esenciales es particularmente muy eficaz la Lavanda Spica, aplicada sobre la frente y detrás, sobre la nuca, a la misma altura (siempre una gota con un poco de Crema Rescue). La sede del C6 es en acupuntura un punto muy importante: se encuentra justo entre las dos cejas, se llama Inn Trang y actúa como profundo calmante mental.

Son muy eficaces las flores de Bach: en primer lugar Aspen, que actuará sobre el terreno caracterial de base. Existe una fórmula floreal específica para el C6 (ideada por Krämer y que comprende también Aspen),

particularmente útil por los niños Indigo, para todos los individuos con problemas de concentración y trastorno en los sueños, y para las crisis de desmayo (sin causa orgánica). Luego tenemos todos los remedios que trabajan sobre el aprendizaje mental, muy útiles para el estudio: Clematis (sujetos con la cabeza entre las nubes), Chestnut Bud (desconcentración), Madia (focalizar la atención), Peppermint (vitalidad mental), Nasturtium (individuos demasiado intelectuales), Paw Paw (absorción de informaciones).

CENTRO 7

- Sede: cumbre del cráneo
- Glándula: epífisis
- Alimento: luz
- Elemento: luz
- Órganos: cerebelo, ojo derecho
- Función: plano espiritual
- Principio: evolución espiritual, amor y conciencia cósmica

Con este centro nos elevamos a un plano más sutil, entramos en una dimensión espiritual donde el ser humano actúa por su evolución. En general es difícil encontrar una desarmonización en este centro, además de situaciones particulares con influencias ambientales externas o con manejo incorrecto o equivocado de la energía. He notado a menudo, en los pocos casos que encontré, que el paciente vivía un período emotivo particular, donde se preguntaba qué hacer de su existencia, qué dirección debería tomar, dónde podía encontrar el sentido de su vida vivida. En fin, crisis existenciales profundas donde nos pedimos quiénes somos, dónde vamos, a menudo después de episodios especialmente dolorosos o desestabilizantes. Cuando esta desarmonización se asocia a aquella del C1 (miedo del futuro, sensación de no sentir la tierra bajo los pies), los trastornos son notables y difíciles de explicar con los métodos tradicionales de diagnósticos: sensación de opresión y de angustia, dolor

de cabeza, palpitaciones, opresión al pecho, cansancio físico o mental. En esta condición es como ser energéticamente una olla a presión, sin comunicación libre ni con lo que está abajo ni con lo que está arriba. El sistema está comprimido y no se descarga. Por experiencia directa puedo decir que el reequilibrio de ambos centros (ya hecho con IRECA C7 y C1) libera inmediatamente al individuo de muchos trastornos.

TRATAMIENTO

Con IRECA utilizamos muchísimo el séptimo centro para aliviar trastornos óseos o mentales, mejorar la insomnia, la ansiedad, los trastornos del humor. Son indicaciones generales de todos los remedios floreales, así que no puedo detallarlos a todos. Quisiera indicar solamente aquellos que, en la condición especial mencionada anteriormente, pueden mejorar el tono del humor: Sweet Chestnut (desesperación), Wild Oat (vocación, saber qué hacer en la vida), Sage Brush (extraer la propia sabiduría), Lotus (meditación), Californian Poppy (la búsqueda más profunda no está afuera sino en nuestro interior). Los aceites esenciales son particularmente eficaces en desbloquear, sobre todo Lavanda vera e Incienso Árabe. Basta una gota (sin crema) sobre la cumbre de la cabeza. La sede del C7 es en acupuntura, un punto importante para varios trastornos energéticos y nerviosos y se llama 20 Vaso que gobierna.

CONTRIBUCIONES

IRECA Y EL CEREBRO

Chris Pike

Traducción del resumen del artículo: la activación asimétrica de la corteza cerebral anterior en los receptores de IRECA: Evidencia preliminar de los efectos energéticos de una modalidad de tratamiento de biocampo basado en la intención de la neurofisiología humana.

El texto a continuación es un breve resumen de un artículo científico sobre IRECA recientemente publicado sobre la revista *Journal of Alternative and Complementary Medicine*:

Pike, C., Vernon, D., Hald, L. (2014)

La activación asimétrica de la corteza cerebral anterior en los individuos que reciben el tratamiento IRECA: prueba preliminar de los efectos energéticos de un tratamiento en modalidad 'biocampo' basada en la intención relacionada con la neurofisiología humana. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20 (10)

El artículo introduce IRECA a un público científico¹ e informa sobre los resultados de un primer estudio experimental de los efectos de IRECA sobre la actividad cerebral.

¹ La sección introductoria del artículo describe IRECA de la siguiente manera:

'IRECA es el acrónimo de 'Instituto de Investigación sobre la Energía Cósmica Aplicada', fundada en Italia en los años '90 por el Dr. Natale Finocchiaro bajo la guía del Maestro contemporáneo del Camino, Alfredo Offidani, con la intención de revitalizar y difundir las técnicas tradicionales del 'trabajo energético' en una forma adecuada para su uso en la vida cotidiana.

El método, conocido simplemente como IRECA, está enraizado en la tradición de Medio Oriente y está desarrollado y enseñado por los miembros del Instituto con los auspicios de la organización sin fines de lucro, Life Quality Project International. El método se conoce y se practica a diario en toda América Latina, en México y en Europa Meridional y es, además, un instrumento ideal para la investigación científica de los efectos energéticos de la intención sobre la neurofisiología humana desde cuando el tratamiento es simple, de breve duración (menos de 5 minutos), y requiere un tiempo relativamente breve de formación con el fin de utilizar la técnica de manera eficaz. La práctica de IRECA implica el aprendizaje del uso de la intención y de la atención ('presencia'), con una actitud de no-interferencia para facilitar cambios energéticos en la mente-cuerpo, útiles para un mejoramiento terapéutico y/o de rendimientos. Por ello se utiliza el cuadro operativo de 'centros energéticos' y 'transmisión de energía' común a muchos otros sistemas tradicionales, cuya función principal es instrumental, además sin explicación (la cuestión del sentido en el cual estas construcciones 'existen de verdad' está considerada irrelevante en la práctica). Además, los terapeutas IRECA sostienen que la diferencia esencial

El objetivo específico de este estudio ha sido el de verificar la hipótesis de que IRECA induce la activación de la región frontal izquierda de la corteza cerebral. Existen buenas razones científicas para hipotizar que IRECA pueda activar esta zona del cerebro:

- Se ha establecido que la activación de la región frontal izquierda de la corteza cerebral está asociada a una vasta gama de factores relativos a la salud entre los cuales las emociones positivas, una mayor vitalidad, un mejor funcionamiento del sistema inmunitario, la resistencia al estrés, la apertura a nuevas experiencias, y el bienestar general. Al contrario, la activación de la región frontal derecha de la corteza cerebral está asociada a las emociones negativas, pérdida de energía, estrés y a la tendencia a aislarnos. Esta relación subyace al uso clínico de los campos magnéticos en los tratamientos para la depresión a través de la inducción de la activación de la región frontal izquierda de la corteza cerebral, o de la inhibición de la activación de la región frontal derecha.
- Varios estudios científicos han demostrado que la región frontal izquierda del cerebro es activada durante la meditación consciente (*mindfulness meditation*). Desde el momento que tanto el método IRECA como la meditación consciente implican el desarrollo de la intención, de la atención y de una actitud de no interferencia en el terapeuta. La mayor parte de las personas que están interesadas en

entre IRECA y otras prácticas 'biofield', como el Reiki o Johrei, es cualitativa y deriva de una diferencia de Tradición, o de Intención a la base de la técnica, que puede ser 'sentida' o percibida a través de la experiencia directa. Además, los tratamientos IRECA son a menudo más simples y de duración más breve respecto a otras técnicas similares.

Hasta hoy, existen estudios de IRECA sólo en forma de apuntes redactados por profesionales y recogidos por el Instituto. Los motivos de la falta de artículos científicos parecen ser en parte socioculturales, en parte fenomenológicos, y debido al hecho de que IRECA como práctica o modalidad de investigación privilegia la comunicación directa de persona a persona: comunicación, comprensión, y que verifica a través de la experiencia directa, más allá de 'teorías' o 'debates'. Como tal, el estudio del método IRECA puede resultar ser de difícil adaptación en un contexto científico donde la expectativa general es que cada investigación sea apoyada con referencias a la historia, a las prácticas discursivas y a las expectativas normativas de una comunidad de investigación científica, sin comprometer la integridad de una visión del mundo. Nuestro artículo es un intento de abordar este problema' (página 781).

la medicina conciente lo hacen con la intención de mejorar su salud, la mayoría de las veces para reducir el estrés. Es probable que estas dos técnicas puedan ser caracterizadas por mecanismos similares.

- Diferentes estudios de la llamada 'medicina energética', incluso las prácticas como el Reiki, Johrei, y Qigong, con los cuales IRECA tiene similitudes superficiales, han aportado cambios fisiológicos compatibles con la activación de la región frontal-izquierda del cerebro. Estos efectos incluyen las disminuciones de la frecuencia cardíaca y de la presión sanguínea, el mejoramiento de la funcionalidad del sistema inmunitario, mayor vitalidad y positividad y la reducción de la ansiedad.

Para verificar si IRECA induce una tal activación de la región frontal-izquierda del cerebro, Chris Pike y sus colegas han efectuado un experimento comparando la actividad cerebral frontal de 21 individuos sometidos a un test de memoria que provocaba un leve estrés. Durante esta tarea, los individuos eran tratados con uno de estos tres procedimientos: IRECA, falso tratamiento IRECA, ningún tratamiento.

- En la condición IRECA, el terapeuta trataba los centros C7, C7 + C6, C5 y C4, en el mismo orden y al mismo tiempo para todos los individuos.
- En el falso tratamiento IRECA, el terapeuta seguía exteriormente los mismos procedimientos del tratamiento IRECA, pero internamente no utilizaba alguna intención de aportar efectos terapéuticos. Durante el falso tratamiento, a los terapeutas se les pedía de hacer un cálculo mental para distraerse.
- En la condición 'ningún tratamiento', el individuo permanecía simplemente sentado durante 5 minutos.

Ninguno de los individuos o asistentes de investigación sabía si los participantes recibían el verdadero tratamiento IRECA o menos. Ha sido

evitado cualquier tipo de comunicación entre el terapeuta que daba el verdadero tratamiento IRECA y los individuos o asistentes de investigación tanto antes como después del tratamiento.²

IRECA ha inducido un esquema de actividad cerebral conocido por estar asociado a la positividad y a la salud que compensa los efectos negativos del estrés observado en los otros dos grupos experimentales.

Sin embargo, también se ha observado que la activación asimétrica de las áreas cerebrales tendía a reducirse en los tres grupos durante la fase intermedia del tratamiento, para luego restaurar la activación de la región cerebral frontal-derecha durante la fase final. Esta observación ha hecho surgir la pregunta del porque el efecto del tratamiento IRECA detectado en la primera fase del tratamiento haya sido aparentemente de breve duración. Los investigadores sugieren que esto podría ser motivado por el tratamiento impuesto por el protocolo experimental el cual, debiendo ser estandarizado, solicitaba que el terapeuta tratara los centros

² El objetivo de incluir un tratamiento de IRECA simulado era para controlar los llamados 'efectos placebos'; o sea la tendencia de un mejoramiento que habría podido ocurrir simplemente como consecuencia de la expectativa de una persona convencida de que el tratamiento tendría un efecto. Desde el punto de vista científico, si el mismo efecto hubiese sido encontrado con ambos tratamientos IRECA verdaderos o falsos, habría sido imposible excluir expectativas o convicciones como causas del cambio más bien que 'la acción' de IRECA en si y por si mismo (independientemente de cómo se entienda el tipo de acción). La necesidad de controlar los efectos placebo es un requisito fundamental de la investigación científica, y un principio fundamental de la medicina basada en las evidencias. Muchos estudios relacionados con la 'medicina energética' hasta hoy no han logrado satisfacer este requisito y entonces no son tomados en serio por la comunidad científica. No obstante esto, es importante notar que nadie sabe en realidad qué es el 'efecto placebo', lo que lo hace posible, o de qué manera este efecto sea diferente o menos de los diferentes tipos de fenómenos intencionales a través de los cuales opera IRECA. La 'creencia', 'expectativa' e 'intención' son términos ambiguos y a menudo se confunden y, mientras la palabra 'placebo' es a menudo usada para explicar cualquier tipo de efecto, en realidad no 'explica' nada.

Es también importante notar que el concepto de 'efecto placebo' es inseparable de la hipótesis científica contemporánea que debe ser posible, incluso necesario, 'controlar' de manera experimental un gran número de fenómenos para poderlos comprender. La experiencia sugiere lo contrario, y parece plausible que un enfoque más participativo y relacional de la búsqueda científica será al final necesario en el interior del campo en el cual opera IRECA. Esto es un gran tema! Por ahora, es suficiente reconocer la necesidad actual de demostrar un grado de cambio que va más allá de lo que puede ser atribuido a un 'efecto placebo' de modo que pueda ser considerado como prueba científica de efecto 'real' y por lo tanto pueda ser tomado en serio por un público con mentalidad científica. No es un problema si la investigación científica sobre IRECA es vista como instrumental y en su contexto específico, y realizada con la intención real de que sea útil; si la investigación sobre IRECA se efectúa de la misma manera en el cual IRECA es utilizado.

energéticos en un orden específico durante períodos análogos de tiempo, en lugar de ser guiado exclusivamente por un feedback intrínseco (o sea el 'regreso de energía'). Por este motivo, un cierto grado de desequilibrio podría haber sucedido entre las exigencias de los individuos y la naturaleza del tratamiento durante el experimento, sea porque el tratamiento de los centros precedentes había sido interrumpido (C7 y C6 están asociados con el cerebro, mientras otros centros no lo están), o porque el tipo de estrés podría haber sido modificado durante el experimento (por ejemplo, la tensión mental debida a la tarea de memoria precedente – de por sí compatible con el tratamiento de C7 y C6 – podría ser modificada luego de la fatiga emocional causada por el tiempo transcurrido en el laboratorio, cuya tensión habría requerido el tratamiento de C3 y C2, pero ninguno de estos centros había sido incluido en el protocolo).

El cuestionario sobre el estrés reveló que los individuos que habían recibido el verdadero tratamiento IRECA resultaban con menos estrés después del tratamiento con respecto a los individuos que habían recibido el tratamiento falso. Además, aunque si ambos grupos han señalado una reducción del estrés, solo el grupo IRECA ha señalado niveles de estrés mucho más bajos respecto al período precedente al tratamiento.

En síntesis, el estudio ofrece la primera prueba en apoyo del efecto del tratamiento IRECA sobre la neurofisiología humana. Sin embargo, los investigadores advierten que este es un pequeño estudio preliminar y que los resultados deberán ser repetidos con una muestra de individuos más amplia. La investigación futura debería también intentar aclarar la relación entre los centros tratados, tipo de estrés, y el efecto del tratamiento. El estudio sugiere que la activación de la región frontal-izquierda del cerebro puede ser un indicador fisiológico prometedor del efecto general del tratamiento IRECA, pero la existencia o no de tal efecto parece depender de la correcta combinación entre centros tratados y la naturaleza del desequilibrio que debe ser tratado.

Artículo original:

Chris Pike, David Vernon, Lea A. Hald (2014). Asymmetric activation of the anterior cerebral cortex in recipients of IRECA: Preliminary evidence for the energetic effects of an intention-based biofield treatment modality on human neurophysiology.

Journal of Alternative and Complementary Medicine 20(10): 780-6. doi: 10.1089/acm.2014.0074.

USO DEL MÉTODO IRECA EN SITUACIONES DE URGENCIAS, EMERGENCIAS

Norberto Díaz Reyes

IRECA además de ser un método consciente del uso de la Energía Cósmica con fines terapéuticos, es una forma de ver y afrontar positivamente nuestra vida y nuestro entorno. Es una manera de equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu, no sólo a través de los órganos y sentidos conocidos, sino de órganos de percepción interna. Si retomamos el concepto de salud de la OMS (Organización Mundial de la Salud), corroboramos que con IRECA logramos ese bienestar bio, psicosocial del que habla la organización y se enriquece el concepto, pues agregamos el **bienestar energético**. Comprobamos que sólo si estamos equilibrados energéticamente, si mantenemos un balance positivo entre el gasto energético y la producción o conservación de esa Energía vital podremos estar saludables.

Soy **médico**, Especialista en **Cardiología** desde 1998, y aplico la técnica desde 2003. Este escrito es la experiencia médica en cientos de pacientes, no sólo es la visión de un médico. Son sugerencias para todas aquellas personas que pueden aplicar IRECA y que se encuentran frente a una urgencia médica. **NO** hay que saber medicina para aplicarla. Pero es útil que un facultativo y profesional de la medicina occidental explique científicamente los conceptos que aplica.

Una parte importante del método IRECA es su uso en las situaciones donde el organismo por determinadas circunstancias consume mucha energía de manera súbita o de manera crónica, pero en mayores proporciones que en un evento basal o normal de nuestras vidas. En estas situaciones existe un riesgo vital importante y por supuesto se ve comprometida la integridad del organismo, y no tenemos todo el tiempo para actuar. Son las situaciones de **urgencia**, **emergencia**, y enfermedades **agudas graves** o **crónicas** en estadio terminal o avanzado,

donde el método IRECA es importantísimo al reforzar de manera notable esa pérdida de equilibrio que genera la enfermedad hacia un balance de salud y bienestar. De eso hablaremos en este capítulo.

Es conveniente conocer el Método y aplicarlo diariamente en un estado basal normal, o en una situación de salud aparente o equilibrada. En caso de producirse un evento estresante tendremos una habilidad ya creada y fácil de manejar para contrarrestar esa situación. Con el Método IRECA, no sólo canalizamos energía, usamos de forma consciente otras herramientas poderosas como la **atención**, la **intención** y la **presencia**. Herramientas que nos permiten economizar y concentrar aún más nuestra energía vital para algo verdaderamente útil.

No todas las enfermedades consumen la misma cantidad de energía vital ni a la misma velocidad. Las enfermedades agudas generalmente consumen drásticamente y dramáticamente rápida la Energía Vital, que en otras situaciones tardaríamos más tiempo en consumir y por supuesto en reponer. Un requisito importante cuando conocemos la existencia de una enfermedad urgente o emergente es tratarla de manera rápida. No esperar que los síntomas empeoren. Pues la enfermedad se desarrolla una vez que el organismo ya ha agotado prácticamente sus reservas de energía o se encuentran por debajo de un límite, y sólo se está funcionando con el mínimo vital de energía.

Conocemos que las situaciones que más consumen nuestra energía vital como el **miedo**, los **juicios** propios y a otros, el **diálogo turbulento del pensamiento** constante en el pasado y el futuro, y no en el momento presente pueden mermar nuestros depósitos de energía vital. Si a esto le agregamos una situación externa estresante el consumo de nuestra energía vital va a caer dramáticamente. Sólo vemos los síntomas de una enfermedad o situación estresante cuando ya han ocurrido ciertos cambios energéticos, bioquímicos y mentales que traen consigo un estancamiento, un bloqueo de esa energía circulante, un derroche o fuga innecesaria de nuestra energía vital.

En las **Urgencias** y **Emergencias** existe un **punto crítico**, un punto de inflexión, donde si no actuamos de manera rápida, consciente y con desapego, la enfermedad se instaura y toma fuerzas teniendo que utilizar mucho más tiempo y energía a disposición que si utilizáramos la técnica en el momento adecuado, aunque muchas veces nos llegan personas que ya están en ese estado grave y crítico, y siempre la energía va a actuar de una forma impactante y va a disminuir el riesgo de muerte o de complicación en esa situación.

El primer efecto que palpamos con IRECA en las situaciones de **emergencia** y **urgencia** es la regularización de las constantes vitales, o la tendencia a la normalidad de las mismas. Entendiéndose en Medicina como **Estabilidad hemodinámica**. Las constantes que más rápidamente se controlan con la técnica son la **tensión arterial**, la **frecuencia cardíaca** (pulso), la frecuencia respiratoria y el tipo de respiración, y la temperatura. Comprobado en muchos pacientes que en estado crítico se les aplicó la técnica.

IRECA en enfermedades cardiovasculares urgentes

Unas de las urgencias más dramáticas son las referidas al sistema Cardiovascular. Sobre todo las relacionadas con el corazón y grandes vasos sanguíneos. Que como sabemos este sistema está gobernado por el **Centro 4**, y por supuesto por la **Depuración de Sangre**, al conectar la sangre todos los tejidos del organismo. **No es imprescindible** saber ante qué emergencia estamos si no somos médicos o técnicos o paramédicos. Sólo es importante darse cuenta por el sentido común que estamos ante una situación de peligro, y que mientras llamamos al teléfono de urgencias de nuestra ciudad, podemos aplicar la técnica simultáneamente.

Esta no tiene efectos secundarios, ni contraindicaciones ni complicaciones. Ni siquiera es preciso tocar al paciente para realizarla. Las dos **urgencias** y **emergencias** mas notorias son la **Hipertensión Arterial**, y la **Cardiopatía Isquémica**, sobre todo la **Angina de Pecho**

y el **Infarto del Miocardio**. Pues son enfermedades de alta prevalencia, incidencia y morbilidad en nuestra población. Es decir son las que más muertes, complicaciones e invalidez causan, junto con el cáncer y las enfermedades cerebrovasculares.

La **Hipertensión arterial**, puede presentarse de forma crónica, lo más habitual. Pero puede presentarse como un Factor de riesgo agravante o desencadenante de otras complicaciones mayores. O pueden presentarse como verdaderas Urgencias y Emergencias por sí solas, las llamadas **crisis Hipertensivas complicadas** o no, con lesión en órganos diana como Corazón, Cerebro y Riñón, principalmente. Si conocemos que el paciente es hipertenso esto ayudará, si no lo sabemos podemos tomarle la tensión arterial si contamos con la experiencia y el medio tecnológico adecuado (Esfigmomanómetro). Si no siempre recurriremos al tratamiento del **Centro 7** y la **depuración de la sangre** en caso de duda. Si hemos constatado que la tensión arterial está muy alta y la persona se queja de dolor de cabeza, o de pecho u otro síntoma, **recordar siempre de llamar a emergencias y/o acudir a un centro de salud más cercano**. Siempre es un médico el que tiene la responsabilidad y la potestad legal para diagnosticar y tratar a un enfermo.

En las situaciones de **emergencia y urgencias** médicas **no es necesario** pedirle permiso al paciente para actuar, porque está comprometida la vida del mismo o porque a veces no están lo suficientemente conscientes o coherentes. La experiencia en cientos de pacientes nos dice que se debe aplicar el **tratamiento en el Centro 4 y Depuración de Sangre simultáneamente por espacio de 5 minutos**. Y si la intuición nos dice que apliquemos en otro centro lo podemos hacer, como por ejemplo el **Centro 7**, pues éste controla todas estas situaciones vitales. La respuesta es casi instantánea, pero **el mayor resultado se observa a los 5 minutos de haber terminado de aplicar la energía**. Que es cuando recomendamos que se realice la segunda toma de la tensión arterial, en caso de ser posible, y así corroboramos el resultado. Las personas

enseguida manifiestan sentirse mejor, sin dolores de pecho, sin mareos o que la sintomatología con la que acudieron está disminuyendo. Notamos cómo la situación de peligro va cediendo y nos da margen mientras acudimos al facultativo. La técnica puede aplicarse en casa, en un medio de transporte o en cualquier momento y lugar.

Sobre todo las hipertensiones que mejor funcionan y responden son las que la presión sistólica, (la máxima), asciende o supera los 200 mmHg, pues son las de mayor riesgo vital. Mientras más elevadas mejor responden al tratamiento de IRECA. Y aquellas crisis hipertensivas donde aparece lesión de algún órgano vital.

Recordar que este tratamiento lo aplicarán aquellos amigos que ya hayan recibido la activación hasta el **IV Nivel de IRECA**, pues en el segundo nivel los protocolos son diferentes. Siempre que la Tensión arterial esté por encima de 140mmhg la sistólica y 90 mmhg la diastólica, podremos aplicar la energía en el centro 4. La energía equilibra, tiende a normalizar las cifras de acuerdo a la necesidad del paciente. NO provoca efectos nocivos, es el propio organismo el que regula, sólo que después de la aplicación contará con mayor capacidad vital energética para hacer frente a la agresión.

Recordar que con IRECA, los **médicos** que practiquen la técnica, están autorizados a realizar el **Diagnóstico Energético del pulso**. Y se puede utilizar esta información para ser más precisos y útiles. Pero de manera general más del 90% de las Hipertensiones mejorarán muy rápidamente pues obedecen a **hipertensiones esenciales**, es decir, que casi siempre tienen el origen en el aumento de las resistencias vasculares periféricas. Traduciendo esto, que son Hipertensiones que no tienen una causa orgánica, como por ejemplo, aquellos pacientes a los que les falta un Riñón o que sus Riñones están insuficientes, o que tienen un Cierre de la Arteria aorta como en la Coartación de la misma, donde el resultado de la aplicación se verá de una manera menos evidente porque la causa orgánica no la podemos quitar con el tratamiento de energía. Por suerte como

decíamos, más del 85% de las Hipertensiones obedecen a causas esenciales, es decir a causas aparentemente no orgánicas. Y esto nos ayuda en la aplicación de la técnica. En el caso de **Infartos del Miocardio** y de **Anginas de pecho**, la aplicación de la técnica ayuda a que el paciente esté más tranquilo, más estable, y esto repercute en que ese corazón insuficiente y enfermo consuma menos oxígeno y que no empeore rápidamente. Siempre que estemos sospechando un cuadro clínico donde esté implicado el corazón, es importantísimo dirigirse al médico, no nos cansaremos de repetirlo, y sospecharemos esto cuando un dolor o molestia u opresión nos invade en el pecho, o en la mandíbula o en el miembro superior izquierdo; o ante cualquier sospecha sobre todo si tenemos uno o varios factores de riesgos cardiovasculares. Es decir, si somos obesos, hipertensos, diabéticos, padecemos de la circulación, el colesterol alto, hábito de fumar, y muchos otros que nos hayan diagnosticado en exámenes de rutinas o en las consultas de nuestros médicos de cabecera.

La energía es inteligente y actuará en la manera que entienda y precise el organismo, la cura la realiza el cuerpo, nosotros sólo nos limitamos a ser canales conscientes de esa energía cósmica. El tratamiento más recomendado y donde hemos comprobado un resultado excelente es cinco minutos en el **centro 4** y **depuración de sangre** asociado al **centro 7**.

Es muy importante recalcar que el tratamiento alternativo de una técnica de energía puede y debe ser simultáneo al tratamiento médico. Siempre que sospechemos que estamos ante una urgencia médica, aunque no seamos médicos, debemos usar nuestro sentido común, y mientras llamamos al servicio de urgencias y emergencias de nuestra ciudad o comunidad, **comenzaremos inmediatamente el tratamiento**. Recordar que la **inmediatez** es un arma poderosa en recuperar tejido viable y que está sufriendo. Es el mismo concepto que se aplica en Cardiología para los infartos y anginas. Una enfermedad crónica necesitará de varios días

de aplicación. Lo que está recomendado es la aplicación diaria durante 21 días, 25 y descansar una semana y continuar con otros ciclos, Pero en el caso de una emergencia es importantísima la **primera aplicación**, o las primeras, pues son las que verdaderamente quitan el riesgo de muerte o complicación.

Es una manera de entender la enfermedad crónica y la aguda. A veces un error muy común es no brindar el tratamiento porque pensamos que no lo vamos a continuar o porque será muy difícil el seguimiento del mismo. No importa. En el caso de urgencias y emergencias, hay que tratar siempre que estemos en presencia de una o que podamos hacerlo a distancia. Es importantísimo que incorporemos este concepto de la inmediatez de aplicación del tratamiento.

IRECA EN ENFERMEDADES CEREBROVASCULARES

Ictus, convulsiones y sincopes

Recordar que este artículo está orientado para todo tipo de persona, no hay que ser médicos, pero nuestra experiencia nos dice que los amigos están deseosos de conocer algunos detalles que les orienten con respecto a las enfermedades. **Aunque es sólo el médico el que debe diagnosticar**, una sospecha de alarma, nos puede orientar y salvar vidas, y ayuda a que los médicos actuemos más rápido y mejor.

Los signos de alarma que nos hacen sospechar algún tipo de accidente cerebro vascular son, un dolor de cabeza muy fuerte y repentino, o pérdida de poder hablar correctamente, como la lengua tropelosa. O que notemos que se nos ha desviado la boca (comisura labial). O que no podamos realizar los movimientos correctamente sobre todo si sentimos hormigueos en un lado del cuerpo y extraña la sensibilidad. Si notamos o nos dicen nuestros familiares que no ven o han perdido la visión momentánea. Que sienten un lado o una parte del cuerpo muy pesada y que no pueden coordinar bien los movimientos. Cualquier signo de estos nos pueden hacer sospechar que algo no está bien. **Llamamos a**

urgencias o nos trasladamos a un centro de salud u Hospital, y mientras tanto aplicamos la técnica de energía que conocemos.

En el caso de las enfermedades Neurológicas y Cerebrovasculares, generalmente las situaciones se manifiestan cuando hay **una lesión orgánica ya instalada**. Generalmente obedecen a una obstrucción o a una rotura de un vaso sanguíneo. Recordemos que en IRECA, el centro 7 es muy importante en tratar los sangramientos externos, y todas las situaciones de urgencias. Los vasos sanguíneos implicados en estas enfermedades son internos y debemos tratar las mismas con los protocolos habituales de **centro 7 y Depuración de sangre durante 5 minutos**.

Así como la zona por detrás de la oreja (proceso mastoide en caso de ser necesario) dependiendo a la patología que se diagnostica. Es muy importante en estas enfermedades conocer que la **inmediatez** con que actuemos podrá salvar vidas pero aquí otro **pilar esencial** es sobre todo que el tratamiento en ellas siempre **será más prolongado** que en otros tipos de enfermedades. Pues el cerebro es el órgano más complejo del organismo, centro donde radican las funciones sensoriales, cognitivas y superiores del mismo. Por eso el cuerpo tarda más en reeducar las funciones. De eso se trata, de ayudar con IRECA a la Neuroplasticidad cerebral, para que el cerebro vaya encontrando nuevas rutas funcionales.

Lo importante es tratar una vez que ha ocurrido y se ha instalado el déficit motor y se ha diagnosticado el infarto cerebral o la hemorragia, tan o más importante es actuar ante o en el transcurso del evento agudo en si. Nunca está de más aplicar la técnica, podemos salvar vidas, podemos mitigar el sufrimiento ajeno y propio, podemos ayudar a mejorar la calidad de vida sin interferir con la acción médica. Somos una terapia complementaria.

MÉTODO IRECA. EXPERIENCIAS

Mabel Buff de Salas

Fisioterapeuta (Kinesióloga)

Empleada de IPRI: Instituto Provincial de Rehabilitación Integral de Santiago del Estero

Servicio de Neurodesarrollo - Terapia Infantil

En 2001 recibo la primer aplicación de IRECA. Estando en una casa de amigos, una joven me hace la aplicación, estaba cómodamente sentada tratando de “sentir” y nada sentía... de repente se escuchaban fuertes golpes en una puerta de vidrio... varias veces se repitió, luego los golpes venían de la ventana, se escuchaba a la dueña de casa, que persuadía a su perro para que no entre... éste pegó un salto casi imposible y entró a la casa, pasando por arriba de la mesada de la cocina para acostarse calmadamente debajo de mis piernas. La dueña de casa comentó que jamás había hecho algo así. Al poco tiempo, aprendo el Método, e inmediatamente comienzo a aplicarlo en el Instituto de Rehabilitación donde trabajo. Una de las primeras experiencias fue con Silvio, (Taller de Ortopedia) quien se quemó, y para sorpresa de todos, no sintió dolor. Mis compañeros estaban curiosos y en forma jocosa bautizaron la Aplicación diciendo: - ven, hazle tu “Sucutrule”, como expresando eso inexplicable que experimentaban. Así en el ambiente médico, en varias ocasiones en que un paciente era especialmente “difícil” mis colegas me llamaban para que les “haga Sucutrule”.

Una de las anécdotas más relevantes fue el caso del Ingeniero. Él estaba bajo tratamiento con muchas patologías, secuela de ACV (Accidente Cerebro Vascular) herpes y mucho dolor. El señor, estaba en la camilla, le apliqué y se durmió inmediatamente. Decidimos dejarlo descansar un momento en esa posición, luego lo pasamos a la silla de ruedas, donde se volvió a dormir, llegó su taxi y no lo podíamos despertar. Al día siguiente no asistió al Instituto, al día siguiente vino y nos relató que había dormido todo el tiempo. Le dije que seguramente eso necesitaba su cuerpo,

descansar. Sí, me respondió, por el dolor. Le expliqué que no necesariamente todos los días tendría la misma reacción. Así iniciamos un tratamiento, día a día mejoraba notablemente, en su estado físico y en su ánimo, todos estábamos muy sorprendidos; un día me dijo: - Muchas Gracias, me dijeron que esto de la energía es suficiente para mí.

Le saludé afectuosamente sin preguntar nada. ¿Quién le podría haber dicho? Puesto que en Santiago del Estero, yo era de las primeras personas que implementaba el Método? Cómo podía ser que todos viéramos adelantos tan impresionantes, incluso él, y que no se atreviera a más ! Con los años, pude confirmar, que el bienestar no es siempre un valor bienvenido por los humanos.

D.I. era un paciente de 4 años con secuelas severas de lesión cerebral, un día mientras lo atendía, sentí de repente que me “picaba la garganta” del mismo modo que me ocurre cuando estoy por resfriarme; pensé que era raro ese dolor tan agudo, sin otro síntoma, luego se me ocurrió la posibilidad de que fuera el dolor del niño, y no el mío. Fue entonces que la mamá, sin que nada le pregunte hizo el comentario: Ahora lo llevo al doctor, porque le duele la garganta.

Así comencé a darme cuenta que existía otro tipo de contacto!

Una mañana, trajeron a una bebé de cinco días de edad con una parálisis obstétrica, ella lloraba, comencé a movilizarle el brazo, y ella continuaba con ese llanto típico del recién nacido, y pensé cuánto tiempo deberé aplicarle? Decidí que serían de cinco a diez segundos, no modifiqué la posición de mi mano sobre su brazo, sólo puse la otra sobre la cabeza, sin tocarla, y en el preciso momento en que decidí iniciar la aplicación, la bebé dejó de llorar y nos miramos a los ojos “hasta el fondo del alma”. Cuando decidí que la aplicación había terminado, en ese mismo instante, ella volvió a retomar su llanto, del mismo modo que lo había estado haciendo. Tal vez, esta ha sido una de las experiencias más impactantes, porque aquí se

destruían preconceptos como la sugestión, porque a esa temprana edad ese bebé no se sugestionó, ni se predispuso, simplemente sintió.

Los niños tienen gran capacidad de percepción del paso de la energía, mucho de ellos, se pasan la mano sobre la cabeza, porque “sienten” aún cuando la mano del terapeuta esté alejada. Algunos se señalan el lugar, como el caso de J.D., que llega a la camilla y se coloca la mano en la cabeza, indicándome que lo aplique. Su mamá comenta que en la casa le pide a ella que le haga así (con señas). Quizás otro caso notable fue el del Sr. D., quien concurre al Instituto con severos problemas respiratorios, él cargaba su mochila de oxígeno porque tenía EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica). No era mi paciente, pero como conocía a la familia, le ofrecí una aplicación, por la tarde la esposa llamó por teléfono a casa diciendo: ¿Qué le ha hecho a mi esposo? Ella me relató que se había comportado de modo inusual, que se había afeitado solo y después de mucho tiempo que no iba, volvió a su taller para hacer una labor, y sin cargar la mochila!

P., mi hija, fue una de las primeras personas que recibieron aplicaciones y en forma sistemática. Cuando le aplicaba, sentía mucho calor en el recorrido de mi columna vertebral, también eso he percibido en otras personas. La sensación de ascenso de la temperatura corporal en el operador del Método y/o en la persona que recibe, es algo bastante habitual. Desde el punto de vista fisiológico, cuando hay quietamiento y relax, la temperatura desciende (basta recordar cómo en relax, se suele tapar a los pacientes con una manta para que no se enfríen). Si ambos estamos quietos y relajados, ¿qué sucede que aparece calor? Ahora tengo 53 años, y conozco en mi propio cuerpo el juego que el sistema endocrino hace en el interior del organismo, los calores que aparecen en menopausia. Es un sentir similar el que experimentan mucha personas que reciben IRECA, y es, yo creo, por tomar conciencia de lo que sucede adentro, específicamente, las fluctuaciones a nivel hormonal.

Del mismo modo, he sentido muchísima relación entre los Cursos de Energía y las variación de los ciclos menstruales, es muy común que se alteren los períodos para menstruar justamente en esos eventos. En el IPRI hicimos en 2006 un proyecto, curso: “Salud para la Salud Pública”, método IRECA, con la asistencia de 400 agentes de salud, en la Casa Diocesana. La puesta en marcha de ese curso fue una experiencia de sincronidad casi irreal. Un estado de atención en el público muy poco frecuente en otros tipos de eventos.

Muchos de mis colegas y compañeros de trabajo aprendieron el Método, y posteriormente, durante varias semanas sucedían a diario, en nuestro gabinete eventos increíbles: nombramientos en cargos, aparecían objetos perdidos, se concretaron compras de autos y divorcios!! Era como que se aceleraba todo lo que tendría que suceder, llegábamos al trabajo y todos se preguntaban... ¿qué sucederá hoy? A pesar de esto, sólo una de mis colegas siguió con los ejercicios. Surgieron luego, más actividades institucionales con asistentes numerosos, cursos IRECA en municipios, escuelas, en la facultad de medicina de la ciudad de Córdoba. Hoy, a once años de mis primeras experiencias, sigo haciendo aplicaciones a todos los pacientes, familiares y compañeros de trabajo, incluido el director de la institución.

Actualmente, en forma conjunta con el CONICET, que es el Centro de Investigación más prestigioso de Argentina, estamos trabajando un protocolo: **“Aplicaciones de energía para equilibrar el sistema bioenergético y análisis de sus beneficios en pacientes oncológicas”** destinado a mujeres con cáncer de mama y ovarios. Los resultados recopilados formarán parte del próximo libro. Actualmente desde la Universidad Nacional de Santiago del Estero, estamos dictando cursos destinados a distintos estratos sociales:

Cursos de capacitación

- MÉTODO RECA – Ámbitos Laborales Saludables

- MÉTODO IRECA – Educación

Para sociabilizar estos cursos, darlos a conocer, estamos visitando hospitales, centros de salud, municipios, y otras instituciones donde, a modo de taller, le explicamos a los asistentes sobre el potencial humano de salud al que podemos acceder reconociendo y optimizando nuestro sistema endocrino. Cerramos esta presentación con una aplicación en cadena, o grupal, e inmediatamente el grupo comprende lo que significa equilibrar, ya que los participantes que estaban cansados, sienten descanso, quienes estaban muy estresados inmediatamente perciben relax y ganas de dormir, cambia el estado anímico del grupo, se percibe una comunicación corporal diferente entre ellos y brillo en sus ojos.

IRECA EN EL ÁMBITO SOCIAL: CUÁL ES SU UTILIDAD

Martha L. Garcia

Trabajadora Social Clínica

El siguiente es un relato de las experiencias de un investigador social en la búsqueda de respuestas a la pregunta: ¿Cómo se ha logrado que el método IRECA sea tan ampliamente integrado en diferentes sectores de la sociedad, en lo social, educativo y en establecimientos penitenciarios de Argentina? Utilizando un caso estudio, nos comparte los hallazgos de informes y síntesis de entrevistas estructuradas, observaciones, presentaciones y conversaciones con terapeutas y destinatarios del método. Los datos se recolectaron durante un mes de completa inmersión en la cultura argentina y el fenómeno de la gran aceptación de este método en un rango de diversos ambientes sociales.

Este capítulo entrelaza mis experiencias tanto como practicante del método como investigadora entrenada para recopilar, evaluar de manera objetiva y probar la eficacia de los modelos de práctica y técnicas. Como investigadora, uso el sombrero de una 'escéptica' para desafiar mis nociones preconcebidas así como las de otros. Al mismo tiempo, debo mantener una actitud de curiosidad y de apertura a las experiencias y perspectivas de quienes entrevisto y observo. Como es tradición, en el análisis cualitativo, el investigador mantiene 'un ojo' en el profesional, para asegurar que no es la medida correcta de experiencia traída para informar los análisis, sin afectar la validez del estudio. En un análisis cualitativo, el investigador no es invisible ni presume de ser objetivo. Como gran parte de la investigación también lo son los individuos. Compartiré con ustedes mi interés profesional en la aplicación del método IRECA a gran escala. En la próxima sección se presentará el antecedente de esta investigación, es decir, el interés por la misma y el problema que trata de abordar. La metodología de la investigación del estudio formal es

presentada usando un caso como ejemplo, junto con algunos conocimientos generados por el estudio. Se discuten las preguntas y desafíos de la investigación futura.

ANTECEDENTES

Los problemas sociales de la sociedad norteamericana requieren soluciones creativas y profundas. Para los trabajadores del bienestar social, administradores y educadores, la tarea de reunir los escasos recursos de los más necesitados es algunas veces desalentador. Reducción de fondos, crisis económica, aumento de las necesidades del cliente. La impotencia y desgaste entre los proveedores de servicios sociales y educadores dificultan la oferta de servicios adecuados y la posibilidad de crear ambientes que nutran el pensamiento crítico y aporten soluciones alternativas. El pensamiento crítico es necesario en el contexto cada vez más binario de ver el mundo que llevan a ideas rutinarias que aíslan los temas y ofrecen soluciones sesgadas y segmentadas.

MODOS ACEPTABLES DE CONOCIMIENTO

En nuestra sociedad, se prefieren los atributos y las inteligencias lingüísticas y lógicas sobre otros tipos (Gardner, 2006). El examen de coeficiente de inteligencia (IQ) por ejemplo, se ha convertido en la medida aceptada, dando la ilusión de que la inteligencia puede ser cuantificada y medida, y que aquellos que hicieron bien dicho examen eran, de hecho los más inteligentes. Recientemente, han sido organizados otros tipos de inteligencia, desafiando la idea de que hay una sola manera de obtener conocimiento (Gardner, 1993, 2006; Goleman, 1998). Estas teorías de desarrollo aportaron un avance en la comprensión de la inteligencia reconociendo al menos 9 tipos comprobables adicionales de inteligencia, ampliando el espectro de lo que hasta ahora se ha reconocido como la inteligencia que hay que valorar. Estas formas más profundas de lo que tiene sentido, que incluyen: sensaciones, percepciones, visión global, conexión con la naturaleza y habilidades trascendentales son a menudo

ignoradas por estudiantes e investigadores (Wilber, 2000, Sutton, et al. 1996; Cowley, 1996). El caso está hecho para que estas formas de conocimiento no puedan ser identificadas en el cerebro, y así no puedan ser comprobadas (Gardner, 2006).

Varios investigadores ven la mente en lo material, físico y formas de detección sensorial, y está entendido sólo de una forma empírica. El filósofo Ken Wilberl (1998) propone un enfoque integral que expande otras formas de conocimiento, y que va más allá del dominio objetivo y subjetivo. Él se aleja del sistema binario interior hacia el exterior, mente versus cerebro, introspección versus positivismo hacia una comprensión holística de cómo los seres humanos experimentan y perciben el cerebro y el conocimiento (Wilber, 1998).

Este modelo es útil en la comprensión de la consciencia, aprendizaje, desarrollo y las diferentes formas en las que sabemos lo que sabemos. Otros pensadores adelantan esta teoría aumentando las dimensiones de la cultura, género y los factores socioeconómicos que influyen la inteligencia, y que son frecuentemente ignorados o minimizados (Cole & Steward, 2001; Norman et al, 2001; Brooks-Gunn et al., 1996; Cummins, 1997; Davis, 1995).

EN DEFENSA DE LA NECESIDAD DE FORMAS ALTERNATIVAS

Antonio Negris, un teórico social, propone el término 'sociedad-industria' para referirse a las formas de mercado, o sistema económico, que ha determinado cada vez más la organización de la sociedad como un todo, reduciéndola a un modelo de industria (Mandarini, 2005) y el trabajador es un ser que no piensa. Este concepto es útil para el análisis del pensamiento binario, incluso el enfoque de Negris es sobre la lucha del trabajo y de la clase. La analogía puede ser aplicada a la comprensión de la utilidad y a las consecuencias de una forma dicotomizada de ver la inteligencia y de lo que se considera la forma válida de conocer. Negris sugiere que nos estamos convirtiendo en una 'sociedad fábrica' que no

piensa, pero que su forma de ser y de relacionarse es mecánica. En esta fábrica, el pensamiento y educación binarios sirven a los intereses del mercado. En lugar de fomentar una perspectiva más completa que se basa en la experiencia del conocimiento interno, se promueve un método estructurado e incuestionable de la educación. El 'sistema bancario' de la educación que ve a cada mente como un receptáculo que espera ser llenado con la información (Freire, 1983) se dice que tiene como objetivo mantener a la gran mayoría de la población ignorante y apática. La forma de educar del sistema bancario da paso a una manera binaria de pensar que valora la inteligencia y las preferencias lógico-matemáticas sobre otras formas de conocimiento.

La analogía de la sociedad-fábrica también ayuda a la comprensión de formas insidiosas de la ideología binaria que se filtran dentro de todos los aspectos de la cultura y la formación, impactando el manejo de las organizaciones, incluso aquellas creadas con el objetivo de servicio. Si el pensamiento binario enmarca nuestra visión del mundo también formará las respuestas a los problemas que pretendemos resolver. Los trabajadores sociales, educadores y administradores sociales no han sido vacunados contra estas formas mecánicas de percibir y actuar. Al aceptar el formato tradicional, nos hemos negado a nosotros mismos la posibilidad de acceder a formas alternativas de ser, que abriría posibilidades para las modalidades de tratamiento y la gestión de estilos, eludiendo la prevención y el cuidado de nosotros mismos.

En el lugar de trabajo, Senge, Wheatley y otros teóricos han propuesto nuevas formas de relacionarse y manejarse. Estas nuevas perspectivas en la organización y manejo y el liderazgo son importantes para las organizaciones de servicio social. A través del desarrollo de una forma de ser no-binaria, reflexiva, relacional y abierta, un líder que puede ver el todo y aprecia otras maneras de conocimiento (por ej.: género, perspectivas de culturas diferentes, experiencias de marginados) es más capaz de llevar al grupo a un lugar de visión y acción común.

PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN

El objetivo de esta investigación era el de buscar formas alternativas de pensamiento y técnicas que pudieran ser útiles al trabajo profesional social en este momento crucial. Tal tipo de método es IRECA (Institute of Research of Applied Cosmic Energy) que está siendo usado en una gran variedad de actividades sociales, educativas y de tipo organizacional en Argentina. Argentina es un país que ha emergido de una crisis financiera y social, en parte a través del uso de soluciones innovadoras y estrategias para la solución del problema. IRECA está siendo enseñado a enfermeras profesionales, trabajadores sociales, médicos y otros profesionales que se dedican a la sanación del individuo. El método es utilizado en las prisiones, escuelas, agencias de servicios sociales, instituciones psiquiátricas, programas de tratamiento al abuso de sustancias y organizaciones empresariales. El uso de IRECA en estas esferas se conoce como el centro del desarrollo de nuevos enfoques a los servicios de relaciones humanas y de organizaciones.

METODOLOGÍA

La Cuestión Investigación

¿Cómo es utilizado el método IRECA para encontrar soluciones alternativas a problemas sociales? ¿Cómo es aplicado en estructuras de servicios sociales y prisiones? ¿Cuál es el potencial de la técnica para ser útil y repetible en el contexto de los Estados Unidos de Norteamérica?

Para comprender el Método IRECA, sus usos y las dimensiones culturales de su eficacia, se utilizó un enfoque étnico y una teoría exploratoria fundamentada. Ha sido necesaria una inmersión a corto plazo en los lugares donde IRECA es enseñado y practicado para comprender el contexto cultural y la receptividad del método. Yo, la investigadora, viajé a varias provincias de Argentina durante un mes. Viví con los miembros de Life Quality Project (LQP), la organización que enseña el método IRECA, y aprendí, a través de sus perspectivas, acerca de los enfoques

tomados para informar a las organizaciones y a los individuos sobre la técnica. Los miembros de LQP han hablado sobre sus propias experiencias con la técnica, sin embargo, éste no era el objetivo de la investigación original, sino que los individuos no asociados a LQP narraran cómo han integrado el método a sus prácticas en sectores educativos o de servicios humanitarios. La mayoría de los entrevistados eran individuos que habían sido entrenados con el Método IRECA y que lo han aplicado directamente en sus trabajos. Éstos incluían: maestros, administradores de escuelas, abogados, estudiantes de leyes, un senador, terapeutas corporales, trabajadores sociales, y jubilados que están en actividad en una organización de ciudadanos mayores. La investigadora se interesó en el control de sesgo por parte de aquellos que enseñan la técnica, y anticiparon que aquellos que no están afiliados a la organización serían más objetivos en sus respuestas con relación a IRECA.

El que fuera Director de Life Quality Project Argentina en ese momento me asignó un itinerario de visitas a provincias y sitios específicos. Algunas de las entrevistas y visitas fueron organizadas con anticipación, antes de viajar a Argentina, y otras fueron hechas de manera espontánea. Los miembros de LQP Argentina organizaron visitas a la prisión de mujeres en Mendoza, coordinaron una entrevista con un Senador de la Nación y un grupo de discusión con maestros de escuelas públicas en la región rural de la zona norte del país. Otras entrevistas y visitas fueron organizadas por el investigador a su llegada a Buenos Aires, haciéndolas más espontáneas e informales. Todos aquellos que fueron identificados como sujetos potenciales eran individuos y/o organizaciones que habían recibido cursos de formación dentro de un período de dos (2) años. Sólo dos individuos habían recibido cursos de capacitación más de dos años antes.

Además de las entrevistas formales, el investigador fue invitado a participar en conversaciones con miembros del Comité de Educación del Senado de la Provincia de Mendoza, y a presentar el tema de diferentes

formas de conocimiento a estudiantes de la facultad de Educación y la facultad de Planeamiento Urbano y Zonificación. Estas experiencias proporcionaron información útil en la búsqueda de datos etnográficos para dar un panorama amplio del contexto cultural en el cual este trabajo e investigación han sido realizados.

EL PROCESO: QUIÉN HA SIDO ENTREVISTADO, DÓNDE, POR QUÉ

Las entrevistas, observación y grupos de discusión fueron realizados en 6 provincias. Las zonas visitadas proporcionan un vasto rango de experiencia en Argentina, un país grande, y geográfica y culturalmente diferente. El Norte, Santiago del Estero, es de clima muy tórrido, de tipo desértico en su geografía. La gente es amigable y relajada. En el Noreste, Santa Fe y Reconquista, con dramáticos cambios geográficos desde árido hasta ser rodeado de ríos por completo. En esta región hay inundaciones frecuentes. El Oeste, en el límite con Chile, está Mendoza, también conocida como la región de mayor producción vinícola del país. Buenos Aires, la capital del país y la 'Paris de Latinoamérica'. En el sur, la puerta de la región de la Patagonia es San Carlos de Bariloche. Esta región es conocida por su belleza así como por sus establecimientos de esquí.

Con el propósito de ser breve, un caso ejemplo será presentado para el estudio de la aplicación. La descripción del proceso para decidir enseñar IRECA por los funcionarios de la prisión de mujeres en Mendoza, cómo fue implementado el curso y luego la respuesta al mismo. Además, serán resumidas otras conversaciones que tuvieron lugar en Mendoza. Los resultados informados reflejarán lo mencionado, además de las entrevistas y conversaciones que tuvieron lugar en otras estructuras. Ellas son:

- Comité Nacional de Educación de Mendoza
- Estudiantes del Colegio de Enseñanza de la Educación, Mendoza
- Profesor en la Universidad de Santiago del Estero
- Administrador de un Centro de Educación Infantil para niños autistas y discapacitados.

- Encuentro con Ana María Rotela y Raquel Tardivo, Creadores del Curriculum para estudiantes en la Universidad Nacional del Litoral, Curso de Extensión (Programa de Educación Continuada), Imágenes Satelitales y Educación del Medioambiente. Cursos que integran IRECA en curricula de educación en las áreas de: cartografía, ciencias del medioambiente, educación e ingeniería.
- Director de Educación Continuada en la Universidad de Santa Fe, Secretaría de Extensión, Marta Meigardi, Servicios Educativos a Terceros (SET)
- Estudiantes de estos cursos
- Un grupo de educadores y maestros en un distrito rural de Reconquista, Santa Fe.
- Estudiantes de la Escuela de Leyes que organizaron cursos de IRECA en la Facultad de Derecho, Buenos Aires, Argentina
- Miembros, voluntarios y empleados en un centro para ciudadanos mayores en San Javier, Buenos Aires
- Empleados y administradores de la Compañía de Gas de Bariloche capacitados en IRECA

UN CASO EJEMPLO:

BORBOLLÓN, PRISIÓN DE MUJERES EN MENDOZA

La visita fue autorizada por la Senadora Estela Llobel, Senadora de la Provincia de Mendoza, quien hizo posible que se llevara a cabo el curso dentro de la prisión. La Senadora Llobel proporcionó un contexto para la prisión así como la historia de cómo se introdujo IRECA en la misma. Ella misma fue capacitada en el método alentada por su hijo. Ella fue capacitada en los cursos más avanzados porque sintió que IRECA la ayudó a estar más concentrada, atenta y a tener más energía. Uno de sus intereses profesionales es el de ayudar a las mujeres de la prisión, entonces cuando fue hecha la sugerencia para ofrecer un curso de IRECA allí, ella aceptó: 'Si el método funcionó conmigo, ¿por qué no ayudaría a las

mujeres?’ Enseñándoles la técnica, la Senadora sintió que les proporcionaría un recurso importante. La Senadora habló sobre la ‘discriminación contra la prisión de mujeres por ser mujeres’, y su compromiso era cambiarla. La Senadora continuó explicando que la Criminalidad Femenina es diferente. La mayoría de estas mujeres tienen problemas porque deben alimentar a alguien de su familia. Los crímenes no son los mismos que los de los hombres. El 60% de las prisioneras federales están dentro por adicción a sustancias estupefacientes. ‘Al estar en prisión, las mujeres se vuelven más conscientes de sí mismas, porque tienen que ver por ellas’. Los funcionarios de la prisión estuvieron de acuerdo en que impartir un curso de IRECA podría ofrecer una oportunidad a las mujeres, una alternativa mientras ellas están en prisión, para aprender nuevas cosas y desarrollarlas.

En la prisión tuve la oportunidad de entrevistar a la Alcaldesa, Superintendente de la Prisión, la Psicóloga, el Coordinador de Educación y un grupo de mujeres internas. La actitud hacia las mujeres fue algo diferente, ya que las premisas principales son seguridad y disciplina. La Alcaldesa ofreció un antecedente sobre la prisión y sobre aquellos que se hospedan en ella. Al momento de la entrevista había 77 internas. La Alcaldesa enfatizó sobre las oportunidades de tener mujeres hospedadas juntas, con ninguna separación o distinción entre aquellas mujeres que no fueron procesadas o sentenciadas y aquellas que esperan un juicio y una sentencia; menores de 21 y más arriba, y aquellas con niños o embarazadas y aquellas sin hijos. De las 77, 18 de las mujeres habían sido identificadas por tener una buena conducta, y 3 quienes ‘no se adaptaron’ y como resultado están en aislamiento. La filosofía de la prisión en general, informado por la Alcaldesa, es ‘Cerrada con disciplina para que las internas cambien su actitud’. No hay mecanismo para la reforma. Hay personal limitado, solamente 1 psicóloga para cada 100 internas, 1 psiquiatra, 1 asistente social. Dentro de este contexto se llevó a cabo el curso de IRECA.

EL CURSO DE IRECA

El curso fue ampliamente promovido en toda la prisión y más de veinte (20) mujeres se ofrecieron como voluntarias para participar. Cuatro guardias, el psicólogo y el coordinador de educación también estuvieron presentes. Después de que el curso fue completado, a las mujeres se les dio la oportunidad de dar aplicaciones de energía a otras internas y a sus familias durante las horas de visita. Al momento de la entrevista, las aplicaciones continuaban.

RESULTADOS

Los resultados del Curso de la Senadora y los funcionarios de la prisión fueron diferentes a los de las mujeres. Los objetivos también fueron diferentes. El antecedente mencionado de cómo resultó el curso refleja los objetivos de los funcionarios. Las mujeres tomaron el curso principalmente 'para tener algo que hacer' o 'porque les resultaba interesante'. Desde sus perspectivas, las internas necesitan ocupar su tiempo para ayudarles a manejarlo dentro de un ambiente cerrado y estructurado. Las mujeres hablaron de las dificultades de vivir en cuartos tan poblados y tener que lidiar con mujeres que 'venían de diferentes tipos de vida'. Al estar en prisión, las mujeres se confrontan mutuamente y enfrentan la realidad que las llevó a estar presas. Una mujer informó antes del curso: 'Yo no tenía esperanza y no sentía ganas de luchar por nada'. Hablaron de la sensación de culpa por lo que ellas hicieron y por dejar a sus hijos solos o bajo el cuidado de alguien más. Otra mujer habló de 'aburrimiento y pesadez' que ella ha experimentado desde su llegada a la prisión. A continuación se relata el impacto del curso en las entrevistadas.

IMPACTO DEL CURSO DESDE LA PERSPECTIVA DE LOS FUNCIONARIOS DE LA PRISIÓN

En la prisión se ofrecen otros cursos pero no han tenido tal influencia ni en las mujeres ni en la prisión misma. El día en que se impartió el primer curso, el nivel de compromiso por parte de las mujeres fue muy

sorprendente. Durante el receso, los participantes les contaron a sus compañeros acerca de su experiencia, lo que despertó interés en aquellos que no habían asistido a la sesión de la mañana. Desafortunadamente la mujer que pidió ingresar en la tarde no pudo hacerlo porque las secciones deben ser tomadas en modo secuencial, primero Nivel 1 y luego Nivel 2.

El Cuadro 1 resume los cambios y beneficios observados por los funcionarios de la prisión después del curso.

Cuadro 1. Resultados obtenidos por los funcionarios de la prisión

Nivel Individual	Dentro de la Prisión	A la Comunidad
Las mujeres se sintieron útiles	Mayor participación en otras actividades	Aplicaciones de energía a las visitas
Más compromiso	Mejor relación con las guardias	Los familiares perciben comportamientos positivos
Menos ansiedad y depresión	Menos discusiones	Modelo de rol positivo para los niños
Más participación en otras clases	Aplicaciones de energía a otros compañeros	
Mejores calificaciones en los exámenes	Buen ejemplo para los otros compañeros	
Las mujeres ahora hablan de sus sentimientos		
La parte emocional menos bloqueada		

La Alcaldía cree que el curso es útil porque las mujeres están comprometidas y atentas. Así no responden normalmente las mujeres cuando asisten a otros cursos. Los cursos son voluntarios y las mujeres tienen la libertad de irse, lo que a menudo hacen. Con el curso de IRECA, ninguna se fue. Tres mujeres no regresaron después del receso, no por falta de interés, sino porque tenían otras responsabilidades. ‘Las mujeres se quedaban porque ellas estaban interesadas y eran tratadas con respeto.’ Se sintieron también atendidas. Dadas las condiciones de la prisión, la Alcaldía destaca: ‘es muy difícil ver un cambio tan evidente después de que participan en una actividad o un curso’. Con este curso, ella señala

que hay cambios a largo plazo, 'No sé si esto puede ser atribuido al curso, pero estamos acostumbradas a que haya por lo menos una pelea por día. Desde este curso, hemos tenido sólo una'. Debido a los beneficios recibidos, la Alcaldía hizo una petición oficial para tener un refuerzo, con un curso de seguimiento o que el curso fuera impartido de nuevo para aquellas mujeres que no pudieron participar la primera vez y para nuevas participantes.

Cursos como éste, agrega la Senadora, son necesarios porque las prisiones de las mujeres están desatendidas y hay pocos recursos disponibles para ellas. La Alcaldía cuenta una situación reciente para describir esta discriminación y negligencia. Se publicaron los resultados de un examen de admisión para programas de educación superior en la prisión aplicado en semanas previas; y la administración de la correccional se dio a la gran tarea de escribir un artículo en el boletín sobre un interno hombre quien obtuvo una calificación perfecta (100) y no mencionaron que también hubo una mujer interna con una calificación muy poco común (98). Esta mujer interna con dicha calificación fue una de las mujeres que asistió al curso de IRECA.

El coordinador educativo y psicólogo agregó que desde que se llevó a cabo el curso, las mujeres están más atentas en clase y tienen mayor consciencia de sí mismas. Algunas se involucran más en los programas de la prisión y se relacionan más armoniosamente con otras internas. Con las guardias 'este curso ayudó a la relación entre dos grupos de seres humanos (guardias e internas); dos grupos que normalmente no están relacionados a nivel humano'. Hay dos resultados que sorprendieron a la psicóloga: las mujeres están más abiertas y menos bloqueadas emocionalmente, y explica: "cuando están encerradas aquí, no pueden expresar lo que sienten internamente". IRECA es importante porque permite que las mujeres entren en contacto consigo mismas'. La psicóloga confirma que las mujeres han lidiado con la culpa de manera distinta, en lugar de castigarse,

comienzan a hacerse responsables de sus actos y vislumbran un futuro diferente.

IMPACTO DEL CURSO DESDE LA PERSPECTIVA DE LAS MUJERES INTERNAS

La Alcaldesa se sorprendió de que todas las mujeres se sintieran felices de escribir cartas de agradecimiento después del curso, y sugirieran leerlas en voz alta. Estas cartas transmiten un profundo agradecimiento, así como ejemplos prácticos sobre cómo las mujeres sintieron el beneficio del curso. Además, pude reunir un grupo de estudio con cuatro mujeres, que compartieron sus pensamientos y experiencias.

El Cuadro 2 resume las principales categorías de las respuestas expresadas por las mujeres.

Cuadro 2. Influencia del curso desde la perspectiva de las mujeres internas

Personal	Dentro de la Prisión	Fuera de la Prisión
Sentirse constructiva, productiva	Mejor relación con los demás	La familia se siente orgullosa
Más enfoque, concentración	No tomarse las cosas de forma personal	Poder ayudar a los demás
Menos tristes		
Menos sensación de culpa y vergüenza		
Menos sentimiento de represión		
Lograron conciliar el sueño		
Encontrar sentido a la vida, esperanza		

La reunión con las mujeres se realizó de manera espontánea, después de que la Alcaldesa me autorizó hablar con ellas. Ésta fue una oportunidad inesperada. El tono de la conversación con las mujeres fue algo diferente porque expresaron abiertamente un profundo agradecimiento por haberles enseñado el Método IRECA. Una de las mujeres dijo: 'Este curso es como luz en las tinieblas y en la oscuridad. Algunas veces hay destellos,

otras como estar a media luz y otras aparece un gran reflector como los que hay en un estadio de fútbol. Éste fue así, como que un gran reflector apareciera de repente'. Otra mujer describió sentirse libre aunque estuviera en prisión, 'Tengo más esperanza. Ahora veo que estoy en un viaje. Estando aquí (en la prisión) es sólo parte del viaje. Ahora tengo algo que me ayuda en este viaje, aunque yo esté en este lugar, encerrada'.

Abundando en lo que la psicóloga ha observado, una mujer habló sobre sus sentimientos de culpa y de cómo el método le ha permitido poner sus experiencias en perspectiva y de 'perdonarse a sí misma' por hacer lo que la hizo estar en prisión y por el impacto que esto ha causado en sus hijos. Las mujeres apoyaron esta opinión y continuaron describiendo cómo se sienten ahora y que han aprendido algo valioso que pueden compartir con sus familias. Ellas están haciendo algo útil por lo que se pueden sentir orgullosas.

DISCUSIÓN

La prisión fue seleccionada como un caso ejemplo por ser instalaciones muy particulares y poco comunes para este tipo de curso. Los beneficios obtenidos son claros y concretos – menos peleas y violencia, mejoras en las relaciones entre personal y prisioneros, y una mayor consciencia de sí mismos – y ha sido informado por los terapeutas de la técnica y los que no participaron, funcionarios de la prisión e internas. La prisión también tiene referencias claras del antes y el después que confirman que los cambios registrados no son anécdotas sino realidades. Lo que significa, una sola pelea desde el curso, mejores calificaciones en los exámenes de las internas, mujeres ofreciendo un servicio directo y concreto a la comunidad al canalizar energía a los visitantes y otros, y las observaciones del personal de la prisión que ve la diferencia en las relaciones entre internas y personal de la prisión.

El propósito de este estudio no fue el de hacer un examen sobre la eficacia del método, sino las razones de por qué y cómo IRECA es considerado

valioso para transmitirse a muchas personas y en diferentes ámbitos sociales. La respuesta a esta investigación parece ser que aquellas personas que experimentan beneficios personales del Método quieren compartirlos con los demás. En todas las entrevistas conducidas, aquellos que aprendieron el método y lo practican en los diferentes ámbitos sociales expresan los beneficios que reciben. A pesar de que no existe una evidencia empírica de que tal técnica 'funciona', aquellos que han aprendido la técnica y se han beneficiado de la misma son los portadores del método para introducirlo en sus trabajos y en diferentes entornos. El objetivo expresado por estos practicantes es que el método esté disponible para otros porque a ellos los ha ayudado.

Como en el caso de la prisión de mujeres, los beneficios reportados en los diferentes ámbitos que fueron parte de este estudio, están a tres niveles: a nivel personal, beneficio para el grupo inmediato, y para toda la comunidad. A nivel personal, se han reportado mejoras en la salud física y bienestar general, así como una sensación de paz emocional. A nivel intelectual y mental hay mayor consciencia, atención y memoria. A nivel grupal, se reportaron mejores relaciones y soluciones creativas para los desacuerdos y problemas de grupo. A nivel de la comunidad, otras dos sedes son representativas de los beneficios con alcance grupal mayor. Los habitantes del barrio San Javier donde está ubicado el centro para los ciudadanos mayores, reportan que el centro se ha convertido en un centro comunitario que beneficia a todos; más que ser un lugar donde van 'los viejos', ahora es un lugar intergeneracional en donde se llevan a cabo eventos de música, arte y de otro tipo. Los ancianos que se habían considerado anteriormente de poca utilidad y de necesitar la ayuda de los demás, ahora son miembros llenos de energía que nutren a la comunidad entera. La escuela primaria rural de Reconquista también expresó su consciencia por poder trabajar mejor como grupo organizado para asegurar el mantenimiento de sus derechos y beneficios laborales.

Se necesitaría mayor investigación para averiguar si estos informes se podrían confirmar por evidencias comprobadas empíricamente. A nivel individual, se necesitarían estudios doble ciego para documentar los efectos del antes y el después de los tratamientos de IRECA, y los beneficios considerados a largo plazo tanto en el cerebro como en dolencias específicas. Se podrían realizar evaluaciones de seguimiento de las mujeres en prisión y de otros terapeutas para determinar si el método continúa practicándose y qué beneficios se reportan por su uso a largo plazo. También se podrían diseñar y realizar estudios evaluativos de la influencia de IRECA en procesos de colaboración y de grupo. Las observaciones del centro de ciudadanos mayores, las clases en la escuela primaria en Reconquista, la Universidad en Santa Fe y la Escuela de Leyes en Buenos Aires podrían también llevarse a cabo y triangularlas con encuestas y entrevistas.

Life Quality Project Argentina recibió un reconocimiento con honores por parte del Senado Nacional por enseñar el método IRECA y por su valor para el bienestar y el desarrollo de Argentina y argentinos. Tal vez haya algo que deba explorarse y aprenderse de esta técnica.

Como investigadora quedé sorprendida por la gran resonancia en los resultados de las entrevistas en distintos sectores. Como terapeuta, estoy impactada por el amplio rango de influencia de IRECA. Lo que es evidente es que el método IRECA sólo puede ser conocido si es experimentado personalmente. Cabe mencionar que el método puede ser igualmente exitoso para el bienestar social, sectores educativos y organizacionales en Estados Unidos de Norteamérica, sólo si es introducido y probado.

*Presidencia
del
Senado de la Nación*
VSP-801/03

Buenos Aires, 4 de diciembre de 2003.

Al señor Presidente de la
la Asociación Life Quality
Project Argentina.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, a
fin de llevar a su conocimiento que el Honorable Senado, en la
fecha, ha sancionado la siguiente declaración:

"EL SENADO DE LA NACION,
D E C L A R A :

Su beneplácito por los cursos sobre "Recursos Humanos para
mejorar la Calidad de Vida" dictados por la Asociación Life
Quality Project Argentina, en unidades carcelarias de distintas
provincias argentinas."

Saludo a usted muy atentamente.



SENADO DE LA NACIÓN

FUNDAMENTOS

Señor Presidente.

La Asociación Civil sin fines de lucro "Life Quality Argentina" que funciona desde 1992 en nuestro país, teniendo su origen en Italia en 1987. Esta dedicada a estimular todas aquellas actividades y eventos que tienden a mejorar la calidad De vida del ser humano en sus diferentes aspectos.

Respondiendo a esa motivación prestaron asistencia medico-sanitaria En escuelas y poblaciones de las altas cumbres de la provincia de Catamarca Lo que fue declarado de interés legislativo por este Cuerpo (O. Del Día 1632, Aprobada el 07/03/01.

Desde hace varios años vienen dictando cursos de divulgación sobre métodos para mejorar la calidad de vida basados en técnicas de respiración y en conceptos energéticos mediante los cuales se logra desarrollar la atención, intenciones correctas y disponibilidad al bien.

Su labor ha tenido reconocimiento en diversas instancias, habiendo sido declarado de interés educativo y cultural por la legislatura de la Provincia de Río Negro.

Esta asociación ha considerado en particular la situación de quienes se encuentran privados de la libertad en distintas cárceles del país, lo que los llevo a dictar esos cursos a los reclusos y a funcionarios de seguridad de distintos penales en la Provincia de Salta en octubre de 1999; en la Unidad III de Concepción de Tucumán, en diciembre de 2000 y en el Instituto Correccional de Mujeres (U.3) de Ezeiza, Provincia de Buenos Aires, en julio de 2002.

Con esta tarea contribuyen a mitigar el sufrimiento psicológico y social que padecen los reclusos, y a mejorar la convivencia entre los mismos y de estos con las autoridades.

Las razones sucintamente expuestas me llevan a solicitar a mis pares me acompañen en este proyecto.

Firmado.

Dra. Marita Colombo
SENADORA DE LA NACIÓN
POR CATAMARCA.