



# PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### Fundamentos de la Salud

Taller Impartido por

Elena Parsons, B.S.  
Psicoterapeuta, Consultora en, Terapias  
Alternativas y Sanación de Energía





# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

Mi nombre es Elena Parsons, soy graduada en Psicología y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional y “Psicología de la Energía”, utilizo estas técnicas y otros ejercicios útiles para desarrollar un sano amor propio y conciencia, apoyando la evolución personal al resolver dolores y traumas emocionales y físicos.

En mi camino de aprendizaje encontré increíbles maestros, entre otros, fui estudiante directa de Carlos Castaneda. Con él encontré magnificas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.





# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

Hola, mi nombre es Pilar Soro vivo en España y soy instructora de Being Energy®

Durante años fui maestra de primaria. Y soy la fundadora de PasesEnergéticos.com.

Todos los días puedes practicar conmigo online con mis clases y cursos en vídeo.

Te ayudo a sostener tu práctica diaria para que alcances un estado físico y anímico óptimos



# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión



El objetivo de las clases presentadas por Practicas de Bienestar es servir de guía y ayuda en nuestro proceso de evolución, auto conocimiento, sanación y apoyo a entender y clarificar el misterio de quienes somos y por que estamos aquí.

# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### PROGRAMA

- Las 2 clases del taller, intención, e inspiración.
- Meditación, práctica de silencio, respiración con posición física para la redistribución y fluidez de tu energía.
- Presentación de la clase, información para tu desarrollo personal a todos niveles.
- Ejercicios y prácticas para establecer el nuevo conocimiento.



# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### Las Clases

1. Sistema Digestivo, como funciona de acuerdo a:
  - a) la medicina moderna y a
  - b) la medicina tradicional China.
2. El Hígado, como funciona de acuerdo a:
  - a) la medicina moderna
  - b) la medicina tradicional China





# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### Inspiración

“Nuestro deseo más profundo es liberarnos de las influencias de nuestra propia locura psíquica y de nuestros patrones de miedo. Todo lo demás —el desdén por la vida ordinaria, la necesidad de controlar a los demás, el anhelo de bienes materiales buscando controlar los vientos del caos— son excusas que sirven para esquivar la batalla real; la que se libra dentro del alma de cada uno de nosotros”.

Caroline Myss

[www.practicasdebienestar.net](http://www.practicasdebienestar.net)





# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

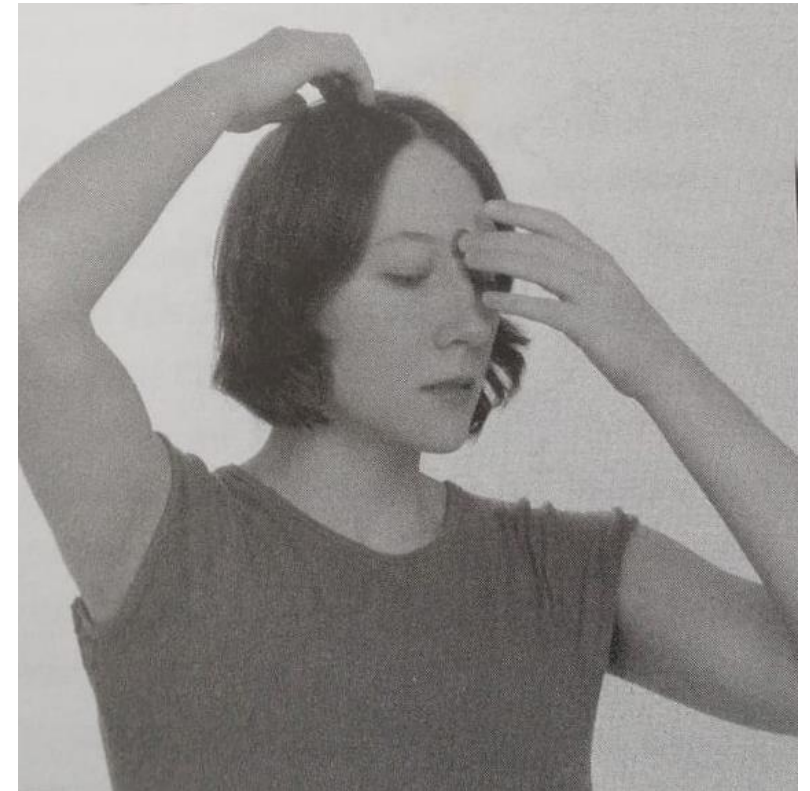
### Meditación Activa

Ojos cerrados, sentados relajadamente pero cuerpo erguido.

Respiración profunda 3 veces

Sentir cuerpo, soltar tensiones.

Respiración calmante 2 a 3 minutos utilizando presión leve en estos dos puntos.





# Fundamentos de la Salud

Clase 1 – Digestión

## Funcionamiento del Sistema Digestivo de acuerdo a la medicina moderna



# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### ALIMENTO

Como comemos? O mejor dicho, nos alimentamos? No es muy obvio ni lo hemos aprendido pero tenemos 3 formas de alimentación; comida, respiración y percepción. Estas 2 ultimas formas de alimento son tan importantes como el alimento físico. Es importante respirar correctamente, llevando el aire a la parte inferior de los pulmones que muchos de nosotros hemos perdido y solo respiramos de manera superficial. Las percepciones son sumamente importantes, si miramos al mundo con ojos de crítica, celos, envidia, miedo, pues nos estamos alimentando con negatividad. Tenemos que aprender a “ver” las cosas con asombro, gratitud y afecto si queremos alimentar nuestro ser energético y que se desarrolle. No es esta clase para hablar de todas estos procesos, y solo será acerca de la digestión de alimentos.



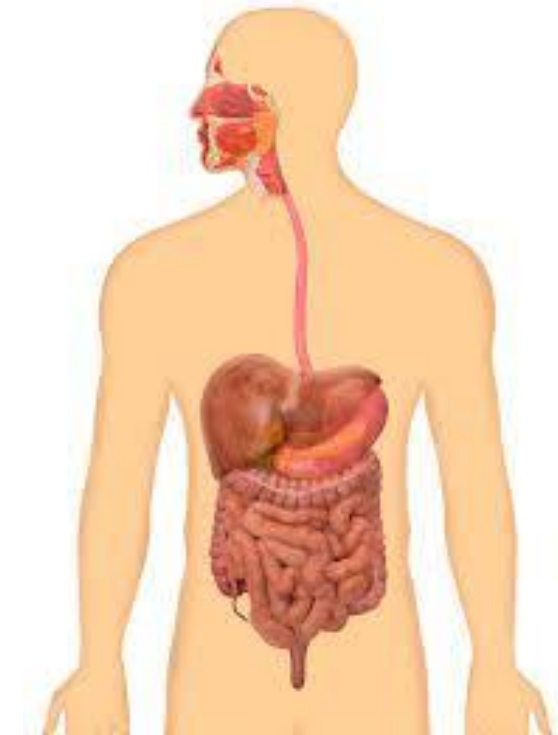
# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

En que consiste exactamente la digestión?

En su raíz la digestión está compuesta por dos procesos físicos opuestos y a la vez complementarios.

Estos dos procesos son básicos de todas las formas de vida, desde organismos de una sola célula hasta los seres humanos. Todos los seres necesitan asimilar los nutrientes necesarios para mantener los procesos y funciones de la vida y eliminar lo que no sirve. Cuando estos procesos de asimilación y eliminación están en balance, el organismo esta sano.





# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

Cuando alguno de estos procesos es excesivo o deficiente, tarde o temprano llega la enfermedad. Así que, en realidad el viejo dicho de que “Somos lo que Comemos” es cierto. Aunque quizá sería mejor decir “Somos lo que Asimilamos” Y aun alguien mas ha llegado a decir, “Somo lo que no eliminamos”.

Ademas, los procesos de asimilación y eliminación no están confinados al reino físico, estos operan en lo emocional, mental y aun en lo energético.





# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

Solo daremos pequeños ejemplos para ilustrar los conceptos. A nivel emocional hay satisfacción al recibir y asimilar gestos de amor, cariño, atención, palabras amables, abrazos, etc. Y al mismo tiempo, necesitamos eliminar emociones negativas a través de risa, lagrimas, meditacion, terapia, etc.

A nivel mental, recibimos alimento de muchas fuentes, incluyendo conversaciones, lectura, películas, noticias, experiencias, et. Y necesitamos para nuestra salud mental, deshacernos de viejas ideas y revisar lo que recibimos a este nivel para eliminar lo que no esta de acuerdo con nosotros.





# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

A nivel energía, podemos alimentarnos con meditación activa y pasiva, pases energéticos, Qi-Gong, etc., y podemos eliminar lo que no nos beneficia mediante técnicas como respiración Pranayama, recapitulación, psicoterapia, tapping, etc., y así aprendemos y continuamos viviendo una vida rica y sana.

Eventualmente estos procesos (asimilación y eliminación en todos niveles) nos da la posibilidad de llegar a ser completos, de fusionarnos con nuestra luz, nuestra energía esencial y así, tener desapego aun del cuerpo físico como algunos seres humanos considerados santos y maestros espirituales orientales y occidentales lo han hecho.





# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### EL SISTEMA DIGESTIVO

Empezaremos con la alimentación, es la función de este sistema digestivo extraer la energía guardada en lo que comemos. En términos científicos la comida es energía química, es decir viene de la energía guardada entre los elementos que componen la variedad de alimentos que comemos. En general, estos se componen de 3 compuestos químicos; carbohidratos, proteínas y grasas. Los carbohidratos son el mas amplio compuesto químico que incluye toda forma de azucares, harinas y celulosa.





# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

Los carbohidratos se encuentran en donde ocurren azúcares naturales y sintéticos son los almidones como pastas, granos, pan, etc., y en todos los vegetales que están compuestos en su mayoría de celulosa.

Proteínas como casi todos sabemos se encuentran en sustancias ricas en energía tales como alubias, lentejas, nueces, lácteos, y carnes.

Finalmente, las grasas se encuentran en mantecas, mantequillas, nueces y semillas, etc. Las grasas son poderosas fuentes de energía que desafortunadamente se almacenan fácilmente y es difícil deshacerse de ellas.



# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### La Boca

Aquí es donde creemos que nuestra digestión empieza cuando la comida se mezcla con la saliva y es masticada. Es importante masticar bien pues así evitamos que el estomago tenga que hacer mayores esfuerzos para romper los componentes y que el alimento pueda ser absorbido correctamente. Así que elegir lo que comemos, su presentación y la masticación, son los 3 elementos voluntarios importantes donde comienza este proceso. La saliva contiene enzimas una de ellas lisozima que mata bacteria patógena.





# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### Primer paso de la digestión: el cerebro

Un paso importante que pasamos por alto es el cerebro, la mente y/o el sistema nervioso. Pensamos que nuestra digestión empieza en la boca y progresa hacia abajo, pero en realidad todo el proceso empieza mas arriba, en la mente. Para comprobar esto, imagínate una paella deliciosa o una pizza fragante o una hamburguesa recién preparada, notas que la saliva empieza a fluir en tu boca? Imaginarnos la comida causa que el cerebro prepare al cuerpo para comer. Y si comes esa comida, seguramente tendrás una excelente digestión. El componente mental es importante para una buena digestión, el ambiente y la presentación son factores importantes. Cuando comes una comida hecha aprisa o en estado de depresión, angustia o enojo interferirá con el proceso y la asimilación no será tan buena.

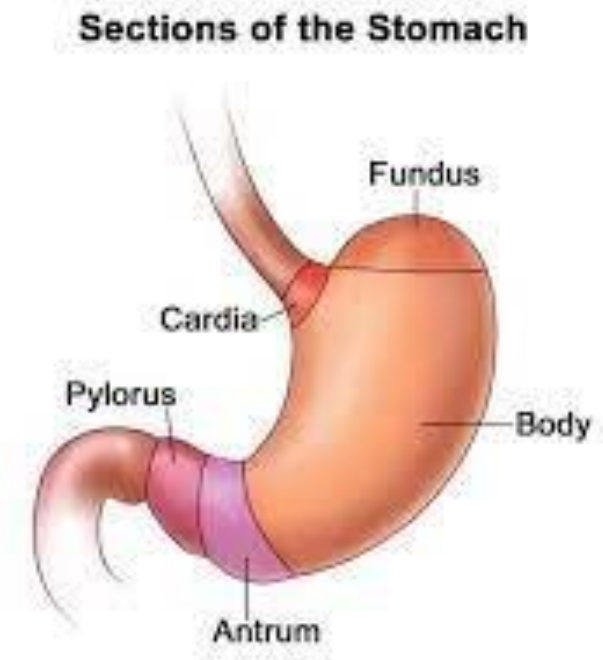


# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### El Estomago

Situado debajo del diafragma y cuando esta vacío, parece una salchicha y puede expandirse para contener largas cantidades de comida. En las paredes del estomago existen unas glándulas que secretan entre otros elementos y enzimas y ácido clorhídrico que al mezclarse con otros elementos forma la Pepsina que es la que rompe las moléculas grandes que componen la comida ingerida. El estomago vacía su contenido en la parte superior del intestino delgado. Los carbohidratos son los más rápidos de digerir, proteínas después y finalmente las grasas que son las de más laboriosa digestión.



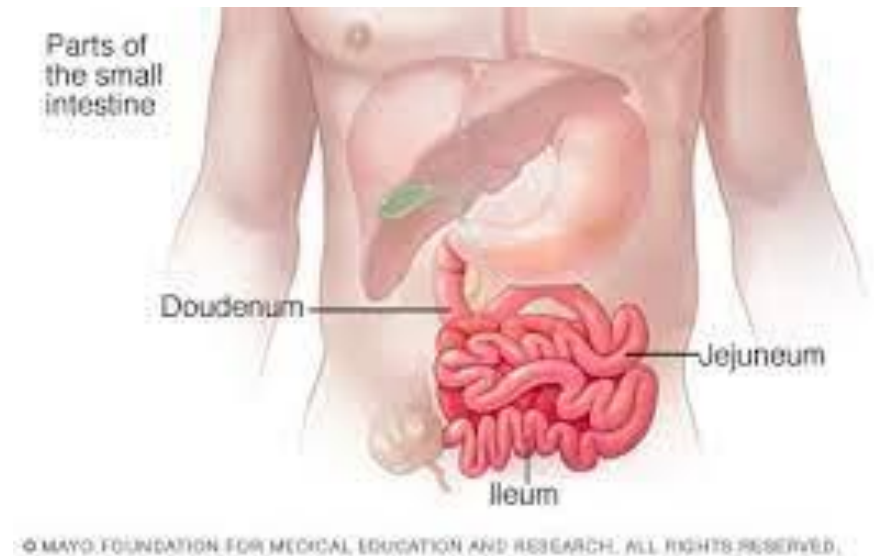
© 2016 Tatum Winslow LLC  
All rights reserved.

# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### El Intestino Delgado

El intestino delgado mide alrededor de 6 y medio metros de largo y está dividido en tres partes, la parte superior llamada duodeno, la parte media llamada Jejunum y la parte baja llamada Íleo. Sus paredes están forradas de pequeñas protuberancias llamadas microvellosidades que absorben los nutrientes de la comida con la ayuda de enzimas secretados por el hígado y el páncreas, y es aquí donde carbohidratos, grasa, proteínas son mayormente absorbidos y depositados en el torrente sanguíneo.

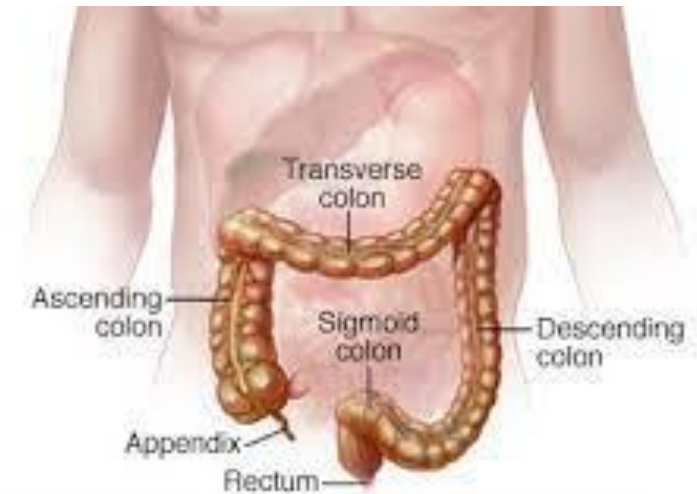


# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### Intestino Grueso

El intestino grueso mide alrededor de metro y medio y tiene aproximadamente 6 cm., de ancho. Este se divide en tres partes Ciego, Colon y Recto. En el colon vive cierta bacteria llamada microflora intestinal y produce las vitaminas B y K. El colon es la parte que se encarga de absorber todo el liquido posible, haciendo la masa de alimento que lo atraviesa mas solida y es mezclada con otros productos de desecho como bacteria y células muertas de las paredes intestinales, fibra insoluble, moco, se solidifica y es desechada a través del canal anal.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.



# Fundamentos de la Salud

Clase 1 – Digestión

## **Funcionamiento del Sistema Digestivo de acuerdo a la medicina tradicional China.**



# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### El Sistema Digestivo en Medicina China

Aunque los doctores chinos de la antigüedad no tenían la detallada anatomía del sistema digestivo, eran muy astutos observadores de la enfermedad y la salud y desarrollaron métodos de diagnóstico y tratamiento muy eficientes y efectivos a pesar de las limitaciones de su tiempo. Actualmente la Medicina Tradicional China (MTC) o Acupuntura como es conocida esta ciencia, ha demostrado inmensa efectividad en curación de dolor crónico, cosa que la medicina occidental no ha logrado. MTC reconoce los órganos tal como se conocen en medicina occidental







# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

La única diferencia es las atribuciones de la función del Bazo. En la medicina occidental el Bazo tiene ciertas funciones inmunológicas, rompe células sanguíneas dañadas, y guarda y libera células sanguíneas cuando el cuerpo las necesita. En MTC el Bazo es primeramente un órgano de digestión y su mayor función es extraer la energía de los alimentos y es el que separa lo nutritivo de lo tóxico y lo mueve hacia arriba hacia el corazón y pulmones donde se transforma en Chi (energía vital) y sangre. De esta manera, el centro del sistema digestivo para MTC es la unión del estómago con el Bazo.

### La Relación de los Órganos en MTC

MTC reconoce 5 sistemas en el cuerpo, cada uno asociado con elementos naturales, emociones y cada uno está asociado a una parte externa del cuerpo donde se refleja la condición del órgano interno



# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

<b>Órgano</b>	<b>Elemento</b>	<b>D. Parte</b>	<b>Afecta</b>	<b>Clima</b>	<b>Sabor</b>	<b>Emoción</b>
Estomago Bazo/Páncreas	Tierra	Músculos Labios	Boca	Húmedo	Dulce	Autocompasión Mente abierta, sinceridad
Pulmones Intestino grueso	Metal	Nasal	Piel	Seco	Picante	Duelo/Aflicción Desapego
Riñón/Vejiga	Agua	Oídos	Huesos Pelo, cerebro	Frio	Salado	Miedo/Ansiedad Gentileza
Hígado/Vesícula	Madera	Ojos	Tendones, Unas, ligamentos	Airoso	Acido	Enojo Amabilidad
Corazón Intestino Delgado	Fuego	Lengua	Sistema Vascular	Caliente	Amargo	Critica/Impaciencia Gozo/Creatividad

# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### Ejercicios:

1. Entra en un estado de presencia y gratitud antes de comer
2. Mastica bien tus alimentos
3. Diseña menús balanceados
4. Evita comer comida chatarra
5. Bebe suficiente agua
6. Evita exceso de azúcares
7. Camina por lo menos 45 minutos al día
8. Cuida tus emociones





# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### Inspiración

“Elijo vivir por elección, no por casualidad,  
Ser motivado, no manipulado,  
Ser útil, no usado,  
Crear cambios, no crear excusas,  
Sobresalir, no competir.  
Elijo la autoestima, no la autocompasión.  
Elijo escuchar mi voz interior,  
No escuchar las opiniones casuales de los  
demás”.

Anónimo





# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### Auto Reflexión:

- Define una vida feliz
- Hay algo en tu vida que te apasione?
- Te sientes atrapado por las circunstancias de tu vida?
- Que o a quien amas?
- Y que clase de amor es? Pasional? Filial? Afectivo?
- Si murieras ahora te irías en paz?
- Si no, que sientes que te falta por completar?
- Tienes planes para hacerlo?
- Que tan dispuesto estas a hacerte responsable de TODO lo que sucede en tu vida?





# Fundamentos de la Salud

## Clase 1 – Digestión

### Bibliografía

- “Fundamentos de la Salud” *Christopher Hobbs*
- Shambhala, El Camino Sagrado del Guerrero”  
*Chogyam Trungpa*

