

Las terapias holísticas y sus beneficios por El Alma de Almu

[Multimedia](#)

Bajo la denominación de disciplinas holísticas se sitúa una larga serie de prácticas destinadas a hacer que quienes las utilizan alcancen un estado de bienestar total. En la práctica se puede lograr el bienestar de la mente, el cuerpo y el espíritu dentro del entorno. No sólo se trata de sentirse mejor, sino de vivir en armonía con el entorno y con otras personas

Las [terapias holísticas](#) tienen en la base de su sistema una investigación dirigida a identificar la verdadera causa del problema, sin detenerse demasiado en el síntoma. Intervenir para reequilibrar y estimular mente y cuerpo.

El enfoque de la medicina holística, sin embargo, no debe ser exclusivo en presencia de una enfermedad o patología. En otras palabras, no sustituye a la medicina tradicional, sino que trabaja junto a ella. Muchas de estas técnicas, entre otras cosas, son excelentes para reducir los efectos secundarios de los tratamientos tradicionales.

Qué son y cómo funcionan

Por el momento, casi todas las [terapias holísticas](#) están lejos de tener una regulación adecuada en el país. A excepción de la acupuntura, que sólo puede ser practicada por quienes tienen un título en medicina y han seguido el curso de acupuntor. Esta falta de reglas es mala, también porque muchos pueden improvisar como expertos en algo cuando en realidad no lo son en absoluto.

Por expertos no hay que referirse sólo a los que tienen o no tienen un papel que demuestre sus conocimientos teóricos, sino también a todos aquellos profesionales en [terapias holísticas](#) que trabajan con ética y en beneficio de la persona. Aquellos profesionales que se actualizan, avanzan en su profesión y saben dar un buen asesoramiento.

Un terapeuta holístico no empuja a dejar un tratamiento, sino que invita a apoyar la medicina occidental con las prácticas holísticas que son mejores en cada caso, para que se pueda alcanzar antes el equilibrio.

La medicina holística tiene una finalidad principalmente conservadora y preventiva, por lo que un verdadero profesional nunca empujaría a dejar el tratamiento médico prometiendo curas milagrosas.

Los conceptos básicos y los beneficios de las terapias holísticas

Hay muchas [terapias holísticas](#) y cada una tiene sus propias reglas. Sin

embargo, todos tienen una cosa en común. Hacer que la persona alcance el bienestar a nivel global. Significa que debe haber unión entre el cuerpo, la mente, el espíritu y la energía. Pero también la unión con el medio ambiente y la sociedad.

Gracias a la medicina holística se puede alcanzar un primer objetivo muy importante: relajación, aliviar el estrés y relajarse es el primer paso hacia una buena vida, libre de muchos mecanismos perjudiciales.

Para resumir los conceptos básicos vistos hasta ahora:

- Las disciplinas holísticas pretenden equilibrar todos los planos del ser humano
- Ayudan a gestionar el estrés
- No intervienen sobre los síntomas de la enfermedad sino sobre la causa energética, por lo que trabajan en la raíz del problema
- Ninguna terapia holística pretende sustituir a la medicina tradicional, sino que trabaja junto a ella.
- Gracias a estas terapias es posible actuar de forma preventiva y conservadora.

Lista de terapias holísticas

Acupuntura

La acupuntura es una terapia muy antigua y forma parte de la medicina tradicional china. El instrumento principal son las agujas estériles que se insertan en puntos específicos del cuerpo para restablecer el bienestar. El concepto básico es el del estancamiento de la energía que impide que el que circule correctamente.

Aromaterapia

Como su nombre indica, los aceites esenciales se utilizan en aromaterapia. El objetivo es tratar problemas menores y, en general, lograr el bienestar. Actúa a nivel físico, espiritual y mental. Es una técnica antigua, que se remonta al año 2000 a.C. Los principales campos implicados son los de la emocionalidad, el sistema inmunitario y el sistema endocrino. Está indicado para diversos trastornos de la piel y, cuando se utiliza en combinación con el masaje, para mejorar la circulación sanguínea y linfática.

Medicina ayurvédica

En la medicina ayurvédica se respeta el concepto básico de las terapias holísticas. Es decir, hay que estar en armonía con la naturaleza y con uno mismo. Una vez más es sobre la energía sobre la que se tiene que trabajar. Hay tres elementos que rigen al hombre: *vata*, *pitta* y *kapha*. La medicina ayurvédica se compone de una serie de prácticas y comportamientos. Comienza con la nutrición, pasa por el yoga, la meditación y termina con el famoso masaje ayurvédico.

Reiki

Los orígenes del [Reiki](#) son todavía inciertos. Sin embargo, es una disciplina ancestral en la que el operador de Reiki se convierte en un canal para transmitir la energía universal a la persona tratada. Una energía que no debe ser dirigida de ninguna manera porque actúa donde se necesita. Puede utilizarse precisamente para encontrar el propio equilibrio y combatir una serie de pequeños problemas.

Cristaloterapia

La cristaloterapia utiliza los cristales para alcanzar un estado de equilibrio psicofísico. Estimula la energía del individuo a través de sus vibraciones. La cristaloterapia interviene principalmente en los chakras y el aura. Por lo tanto, es especialmente útil para eliminar los bloqueos energéticos.

Cromoterapia

En la cromoterapia se utilizan los colores para tratar diferentes trastornos de naturaleza psíquica y física. Las vibraciones de los distintos colores aportan equilibrio energético porque estimulan los átomos de las células. Muchos de sus principios se fusionan con los de la cromopuntura y la fototerapia. La luz y los colores influyen mucho en el cuerpo y, según los cromoterapeutas, pueden aportar beneficios a nivel físico.

Flores de Bach

Las flores de Bach no actúan en el plano físico, sino sólo en el emocional. Por tanto, sobre los miedos, las fobias, el estrés, las ansiedades, etc. Existen 38 remedios florales descubiertos por el Dr. Edward Bach y se utilizan para reequilibrar las emociones. Pueden tomarse de forma individual o combinada.

Homeopatía

La homeopatía utiliza preparados homeopáticos, sustancias con dosis infinitesimales de aquellas sustancias que podrían causar el mismo trastorno en una persona sana. Esto estimula a la persona a superar el problema. Muestra la importancia del acercamiento humano a la persona.

Reflexología

La reflexología podal y la reflexología facial se encuentran entre las técnicas holísticas más apreciadas. Está especialmente indicado para dolores comunes como el dolor de espalda, el dolor de cabeza, el insomnio, el estrés, la cistitis, la ansiedad. Mediante la estimulación de puntos precisos en las palmas de los pies, la mano o la cara, se obtienen beneficios en todo el cuerpo. El objetivo es equilibrar y desbloquear las energías.

Masaje Shiatsu

En el masaje shiatsu se estimulan diferentes puntos a lo largo de los meridianos para reequilibrar la energía y, en consecuencia, el cuerpo. Se pueden sentir los beneficios especialmente si se sufre de ansiedad y estrés, pero también puede ayudar en caso de problemas con las articulaciones, la cabeza, el cuello, etc.

Talasoterapia

La talasoterapia utiliza los elementos del mar, en primer lugar, el agua, el barro y

las algas. La idea que subyace es que el agua de mar y el plasma humano son similares entre sí, por lo que cuando una persona se sumerge en el agua absorbe sus oligoelementos restableciendo el equilibrio. Se pueden realizar estos tratamientos en diversas instalaciones, a menudo cerca del mar.

Terapia con mascotas

La terapia con animales se basa en la interacción entre los animales y las personas. Se ha demostrado ampliamente que los animales mejoran la vida de las personas, las relajan y desencadenan una serie de emociones positivas. Los animales se relacionan con las personas de forma sencilla, sin prejuicios. Aquí el paciente es capaz de relacionarse con el perro, el gato o el conejo de forma serena.

Kinesiología

Según la kinesiología, una buena postura es la base del bienestar físico. Lo mismo ocurre con los sistemas esquelético y muscular. Por ello, la técnica consiste precisamente en la manipulación física de los músculos y puntos reflejos del cuerpo, teniendo en cuenta todo lo relacionado con los meridianos de acupuntura.

Musicoterapia

En la musicoterapia los instrumentos utilizados son los sonidos, el canto y la música. Por lo tanto, se convierten en los principales canales de comunicación no verbal que permiten al paciente entrar en contacto con el terapeuta de una manera diferente.

Naturopatía

Para convertirse en naturópata, hay que seguir una formación de al menos tres años. Como todas las técnicas holísticas ve al individuo en su totalidad y complejidad. Utiliza diferentes métodos como la aromaterapia, la cristaloterapia, las flores de Bach, la reflexología, el Shatsu, etc. La naturopatía sirve para encontrar la serenidad y el bienestar.

Existen muchas otras disciplinas holísticas como la dermo reflexología, la iridología, la psicología holística, el mindfulness, la bioenergía, la danzaterapia, la vinoterapia, el tantra, el yoga, etc. Algunas se catalogan impropriadamente como disciplinas holísticas, pero ahora es un término que abarca muchas prácticas y ha sido más o menos aceptado por los expertos en la materia.
