

Emma Barthe, psicóloga especialista en bioinformación



VÍCTOR-M. AMELA

IMA SANCHIS

LLUÍS AMIGUET

Tengo 48 años. Soy de Barcelona. Soy psicóloga. Estoy divorciada y tengo una hija, Manny (19). ¿Política? Debería ser el arte de la convivencia. Creo en el absoluto. Aplico técnicas de bioinformación (biofeedback) para adiestrar a pacientes en equilibrar sus variables vitales

“Si aquietas tu mente, fortalecerás tu inmunidad”



DAVID AIROB

Monitores y gráficas

Barthe me muestra en una pantalla gráficas de variables fisiológicas (tensión arterial, ritmo cardiaco, frecuencia hertziana...) de pacientes que mejoran tras aprender a sosegar emociones. Resumen: tu personalidad (cómo piensas y sientes) condiciona tu bioquímica, o sea, tu inmunidad. Monitorizar estas variables (bioinformación, se llama) ayuda a modular pensamientos, emociones y conductas en tu favor. Barthe (EmmaBarthe.com) dirigió el departamento de psicología de la Asociación Española contra el Cáncer de Madrid y la atención psicológica al paciente oncológico de la Fundació Oncolliga de Terrassa, y publica *Cáncer, más allá de la enfermedad* (Obelisco).

Cómo es la palabreja? Psiconeuroendocrinoinmunología.

Buf... ¿Qué describe?

La rama de la medicina que estudia las interrelaciones entre la psique y los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico.

El sistema inmunológico está de moda. Con razón: cuanto más tonificado lo tengas, más resistente serás a los tumores.

Llega un fármaco que fortalecerá el sistema inmunitario contra cánceres, dicen. ¡Bienvenido! Pero, entre tanto, puedes fortalecerlo tú mismo con algunas prácticas.

¡Adelante! ¿Qué prácticas? La respiración diafragmática es una. Y potentísima: ¡rebaja súbitamente la frecuencia eléctrica de tu cerebro en varios hertzios!

¿Y eso es bueno? ¡Sanísimo! Te sosiega, y así dejas de producir endorfinas que estresan y lesionan tu sistema inmunitario. Prácticala... y equilibrarás todas tus variables fisiológicas. ¡Pura salud!

¡Enséñeme a hacerlo! La 6-3-9, la llamo: siéntate, cierra los ojos... Ajá, ya.

Coloca una mano sobre el vientre, para no-

tar cómo el aire entra y sale. Y ahora inspira aire por la nariz durante seis segundos, dirigiéndolo al vientre...

... ..
Tu mano sube: bien. Retén el aire durante tres segundos.

... ..
Y ahora espiralo por la boca durante nueve segundos.

... ..
La mano descende: bien, bien... Deja pasar tres segundos sin aire.

... ..
Y vuelve a inspirar aire, profunda y leeeeen-tamente..., durante seis segundos.

... ..
Repite el ejercicio cada día durante diez minutos y ¡reforzarás tu sistema inmunitario!

¿Sí? ¿Así de fácil? Te apaciguan: puedo medírtelo con electrodos. Aquietas tu frecuencia hertziana cerebral, estás sosegando emociones. Y esto es garantía de salud. Cada estado emocional provoca estados bioquímicos y fisiológicos.

¿Y puede medirlo en hertzios, dice? La actividad cerebral se mide eléctricamente, sí: ¡un cerebro a 40 hertzios es lo peor!

¿Qué significan esos 40 hertzios?

Fase de histeria o pánico, con pérdida de control o agresividad: ¡ahí puedes matar!

Conviene bajar la frecuencia, pues...

Haz el ejercicio 6-3-9 cada día (diez minutos): adiestras tu cerebro y costará más que suba a 40 hertzios. Si estás a 18 hertzios, bajarás rápido a 15 o 12, y eso es maravilloso.

¿Por qué?

Entre 30 y 18 hertzios estás tenso, confuso, irritable. Entre 18 y 15, vigilante, con atención consciente y razonamiento lógico.

¿Y si bajo a los 12 hertzios?

Entre 12 y 8 hertzios, estás relajado mental y muscularmente: perceptivo para el estudio y apto para rendir bien en el deporte.

Y si continúo bajando hertzios, ¿qué?

A menos hertzios, más sosiego y conexión con tu salud. Entre 8 y 3 hertzios se experimenta una relajación profunda: es el estado meditativo, muy creativo... ¡Ahí creas salud!

Y más abajo aún, ¿qué?

De 3 a 0,1 hertzios, estado hipnótico o sueño profundo: se reparan células, se reestructura la mente y ¡se refuerza la inmunidad!

¿Y podría descender aún más hertzios?

Sí: hasta un estado de éxtasis místico, sin espacio-tiempo ni ego..., ¡plenitud absoluta!

Total: que puedo crear mi salud, ¿no?

Tu salud es la función entre la agresión del entorno y la vulnerabilidad de tu organismo, ¡y está claro que tú puedes fortalecerlo!

¿Cerrando los ojos y respirando...?

Una emoción positiva aumenta la inmunoglobulina y la actividad de los linfocitos, que atacan células cancerosas. Así que cierra los ojos... y visualiza escenas e imagina situaciones relajantes y benéficas para ti, pues para tu cerebro... ¡es igual *imaginado* que *real*!

¿Hay escenas que me aconseje visualizar o imaginar, para ser más efectivo?

Si tienes un tumor en un órgano, visualiza ese órgano, imagina que lo bañas en luz... e intenta ver cómo va limpiándose y sanando. O, metafóricamente, puedes imaginar el tumor como una hamburguesa..., ¡y tus linfocitos como pirañas que van devorándola!

¿Y eso afectará al tumor?

Te certifico que reforzarás tu bioquímica inmunitaria: sosiégate, hazlo desde un estado meditativo, creativo, entre 8 y 3 hertzios...

¿La salud es espejo del alma?

Las llamadas *remisiones espontáneas* de tumores existen, pero no son milagros: un día comprenderemos bien sus mecanismos. Aunque se nos escape su sentido profundo: ¿cómo explicar la enfermedad en un bebé?

Sólo científicamente, supongo.

O también desde un plano existencial, porque ¡todo es para algo! Si se trata de vivir..., apegarse no es vivir. Vivir es... experimentar y saborear todo lo que sucede: ¡todo!

¿Incluida la enfermedad?

Sí. Y la pérdida. ¡La enfermedad viene a enseñarte o a llevarte! Una de dos. Vívelo así... ¡y habrás vencido! Pase lo que pase.

VÍCTOR-M. AMELA

avui 22.30 h

Red Scorpion:
programat per destruir

amb Dolph Lundgren

Una cinta d'acció explosiva



Oberta a tothom