## Salud silenciosa



**Cuando aceleramos el paso y la respiración se amplia ante la mayor demanda de oxígeno, cuando nos flexionamos para coger algo del suelo y la musculatura cede silenciosamente, cuando, por poner otro ejemplo, nos tumbamos en la cama y conciliamos el sueño reparador fácilmente sentimos que hay una cierta armonía en nuestra vida. Sentimos que el cuerpo responde adecuadamente. Esto es salud.**

Mientras que la enfermedad es aparatosa y quejumbrosa, la salud es bien discreta, es ligera, fresca, silenciosa. Es una pena que a menudo no nos acordemos de nuestro cuerpo hasta que no empieza a somatizar sus tensiones, y así sabemos de nuestra lumbares o cervicales porque empiezan a doler. Nos damos cuenta del valor de la salud cuando la perdemos. La salud está en la base de toda la vida, podemos tener grandes posesiones y poderes pero si nos falta la salud, en realidad, no tenemos nada.

De este tesoro es necesario hablar. Una manzana gorda y brillante no necesariamente es una manzana sana. Habrá que ver en su

interior, habrá que morderla y comprobar que es jugosa y fresca. La salud no está necesariamente en la forma como nos intenta hacer creer la publicidad, la salud es algo más interno y, a veces, difícil de definir.

Si evolutivamente como especie hemos llegado hasta aquí es porque hemos superado las diversas adversidades que hemos encontrado por el camino. Nos hemos adaptado al frío y al calor, a la sequía y a la hambruna, a los gérmenes y a todo tipo de enfermedades. Podemos decir que en nuestra caja de recursos tenemos todas las herramientas necesarias para adaptarnos a cada momento. Y esa adaptabilidad es, de alguna manera, una fuerza interior que hay que cuidar y potenciar.

Antes de llegar a la enfermedad crónica, el cuerpo, el cuerpo-mente, para ser más exactos, ha pasado por diferentes etapas, probablemente ha habido una alteración energética, una arritmia respiratoria, un cambio fisiológico y, tal vez, un episodio agudo que llamamos enfermedad. La enfermedad, en esa fase, es una gran aliada porque pone al servicio de la restauración de un nuevo equilibrio todos sus recursos. Perdemos el apetito y la libido, perdemos parte de nuestra vitalidad, perdemos nuestro habitual buen humor y nos sumimos en un proceso interno de reparación extremo. No podría ser de otro modo, lo secundario se pliega a lo realmente importante que es recuperar la salud.

La enfermedad, la enfermedad grave de la que hablamos, no es una cuestión de mala suerte como a veces la conciencia ordinaria quiere creer. La mayoría de las enfermedades son el resultado de un complejo de factores que van desde la

genética al medio ambiente, desde los hábitos de higiene o alimentación a las creencias limitadoras que nos influyen en la sociedad. Y está claro que estos factores son, a todas luces, ajenos a nuestra voluntad. Ahora bien, hay elementos claves en nuestra actitud que pueden alimentar, o no, los otros factores desencadenando la somatización que todos conocemos. Y de esa actitud sí tenemos algo que ver. A menudo, la enfermedad es la representación de un conflicto interno, sea territorial, de afectos, de seguridades o, simplemente, una congelación del miedo a vivir.

Mirar de frente la enfermedad, escuchar lo que nos quiere decir, significa muchas veces desmontar la parada y empezar desde cero, significa tristemente que la vida que estamos viviendo no es nuestra vida, es una vida prestada, inventada, falseada y, ya que el cuerpo no miente, ejecuta el drama. El cuerpo es el campo de batalla donde se baten nuestro orgullo contra nuestra vulnerabilidad, nuestras razones poderosas contra nuestra sensibilidad, nuestra vida social llena de prestigio contra nuestra naturaleza y su equilibrio. Hay un grito de guerra y nos jugamos, no cabe ninguna duda, la vida.

Además el estigma que rodea a la enfermedad en nuestra cultura viene de la mano de su significado social. La enfermedad nos retira forzadamente, aunque sólo sea una temporada, de nuestra integración tanto en el trabajo como en nuestras relaciones. No somos aptos para trabajar ni para celebrar ocurrencias. No tenemos la suficiente vitalidad ni somos totalmente autónomos. La enfermedad se convierte en una lacra que

hay que extirpar lo más rápidamente posible aunque tengamos que aniquilar químicamente cualquier síntoma desagradable. Y en esta violencia sobre el propio cuerpo nos perdemos algo inestimable, un proceso de escucha necesario para reajustar hábitos y actitudes.

Debemos entender la salud como este esfuerzo que hace nuestro cuerpo para restablecer un estado funcional, y entonces vuelves a comer y te sienta bien, vuelves a caminar y notas la coordinación de tus miembros, vuelves a concentrarte en tu trabajo y hay la profundidad adecuada. Estás sano, no hay duda.

Pero esta salud requiere de unos cuidados, no somos máquinas y nuestro cuerpo-mente es fuerte aunque, sin duda, delicado y frágil. En primer lugar necesitamos mantener un ritmo propio, natural. Necesitamos tiempo para comer, para hacer el amor, para dormir. Si ese ritmo se rompe, y se rompe tan a menudo, nos encontramos con un exceso de presión que se traduce en toda la sintomatología que ya conocemos como estrés. El estrés es la gran enfermedad de nuestro tiempo, queremos meter en una caja de zapatos que llamamos tiempo una infinidad de proyectos, queremos estar aquí y allí simultáneamente y trabajamos no por el gusto de la acción precisa y necesaria sino como medio útil para conseguir algo que sólo está en nuestra mente. El sistema se desequilibra y nos pasa factura. Los síntomas son eso, mensajes cifrados que nos da nuestro cuerpo para que aflojemos el ritmo, para que reposemos, dejemos de comer o guardemos cama. No nos cansaremos de decir que nuestro cuerpo es el mejor aliado que tenemos y, cuando se revuelve es porque

nos hemos saltado todas las alarmas. El cuerpo tiene sus razones, y bien poderosas.

Somos seres de acción, y cada acción deja un efecto a un lado pero también una consecuencia a este otro lado que es nuestro cuerpo. Cada gesto conlleva un desgaste o una pequeña tensión que, con la repetición, se convierte en una carga, en una tensión excesiva que habrá que resolver de alguna manera. Haces y paras, trabajas y descansas, día a día vas construyendo pero de tanto en tanto te das unos días de asueto. Es la lógica del sentido común, la visión tradicional que luego los sistemas opresivos y explotadores han roto vendiéndonos una vida atractiva envuelta en celofán. La salud también tiene que ver con la regulación, dormir bien y suficiente para estar despierto a la mañana siguiente, descansar bien para que nuestra acción siguiente sea efectiva.

Urgentemente necesitamos volver a recuperar nuestro ritmo natural donde se alternan la acción y el descanso, la construcción de la realidad y el ocio, la expansión hacia la realidad social y la interiorización hacia el mundo interior. Sin este equilibrio la salud cae por la pendiente como una bola de nieve que cada vez es más difícil de parar.

Por otro lado hay otro elemento clave además de recuperar ese otro ritmo más de acorde con el ritmo interior, y es la purificación. Si no purgamos el sistema, si no facilitamos su drenaje no habrá una buen asimilación de los nutrientes necesarios para sostener la vida. No basta con seguir los llamados de la naturaleza, nuestro sistema necesita diariamente un apoyo extra incorporado en nuestros hábitos de higiene. Limpiar los órganos de los sentidos, desde

la cera de los oídos a la seborrea de la lengua, limpiar la mucosa pituitaria del exceso de mucosidades y poder hacer una frotación intensa de la piel para eliminar las pieles gastadas es una buena disciplina para captar las sensaciones de forma intensa. El Yoga y el mismo naturismo nos ayuda a todo ello así como a limpiar nuestro estómago e intestinos, nuestro pulmones y nuestros órganos digestivos.

No sólo nos interesa la cantidad de toxinas que limpiemos, algo tal vez más esencial es la actitud de respeto por la vida secreta que atraviesa nuestro cuerpo. Con estos ejercicios de higiene sacralizamos nuestro cuerpo como espacio que acoge lo más esencial en nosotros, nuestra misma alma de la misma manera que el pintor limpia sus pinceles para que su trazo, único, no se vea alterado por restos de otras pinturas.

Una vez hemos depurado los diferentes alimentos se absorberán mejor. No obstante, no pensemos sólo en los alimentos que entran por la boca, nos alimentamos también de luz y de aire, de agua además de alimentos sólidos. Podemos decir que nos alimentamos de aquello de lo que estamos compuestos, somos materia solida como la tierra y en una gran proporción somos agua, absorbemos el oxígeno del aire y hacemos la combustión en el interior de cada célula. Somos tierra y agua, fuego y aire.

La salud, como decíamos, tiene que ver con el ritmo y con la depuración pero también con la absorción y de la calidad de nuestro alimento, de nuestra agua, del aire que respiramos y de la luz que nos envuelve cada mañana y cada tarde, de todo ello depende nuestra vida. El contacto con la naturaleza se volverá esencial y necesario,

será la fuente de esa energía y la gran revitalizadora. Tomaremos el sol y captaremos los iones beneficiosos que hay cerca del mar, respiraremos aire cargado de energía vital y pisaremos la tierra que descarga nuestro exceso de tensión, nos bañaremos en un agua viva y nos alimentaremos de la abundancia que provee la tierra.

En eso está basado el naturismo, en los baños de aire y de sol, en el poder depurativo de los baños de arcilla y el poder de la hidroterapia para movilizar nuestra sangre. Necesitamos energía vital para activar nuestro potencial y necesitamos ejercicios que muevan nuestra energía para ganar vitalidad.

Este es otro de los elementos de nuestra salud, los ejercicios que estiran y tonifican nuestra musculatura, los movimientos que abren en todas direcciones nuestra articulaciones, las posturas que favorecen el retorno sanguíneo y que abren nuestra caja torácica para que la respiración fluya de forma serena y profunda. Conseguir momentos de actividad aeróbica para que después, de forma indirecta, el cuerpo encuentre un descanso profundo. Y todo ello sin forzar el cuerpo, sin posturas complicadas, sin batir récords, sin demostrar nada, sólo siguiendo el mismo impulso del cuerpo.

La salud está hecha de todo esto, es el mismo impulso al equilibrio, a la regeneración pero no siempre basta. Es entonces donde hemos de colaborar con ese mismo impulso, mejorando la purificación y favoreciendo la regulación, respetando el ritmo y activando sus potencialidades. Entonces el cuerpo se vuelve silencioso,

abierto a la experiencia, siendo canal de las energías y templo de satisfacciones, un guante que encaja perfectamente en la mano de nuestras dimensiones más sutiles.

Julián Peragón

---

## ¿Qué cura?



Todos queremos estar sanos, por supuesto. Todos nos preocupamos muchísimo cuando dejamos de estarlo y acudimos rápidamente a médicos y hospitales, acupuntores o dietistas, balnearios o sanadores. Hasta tal punto que, en torno a la salud o la enfermedad se ha creado un gran complejo de disciplinas, de tecnologías punta, investigaciones farmacológicas, ciencias milenarias de oriente, fisioterapias naturales, medicinas blandas y hasta sanaciones milagrosas. Hemos sofisticado tanto el tema de la sanación que es posible cambiarnos el fallido corazón en el quirófano, hacer una microcirujía de córnea, o ver nuestro cerebro rebanado en

cortes multicolores a través de un scanner. Todo es posible. Fotografiar el áurea, localizar electrónicamente los puntos de los meridianos y activar los chakras mediante colores y sonidos. Más aún. Ya no es necesario ir de peregrinación a Lourdes, cualquier sanador filipino te mete en dos minutos las manos en los higadillos o en los ojos y te saca negruzcas masas gelatinosas de energía negativa, todo ellos sin producir herida ni dolor, como el que mete las manos en el agua y no deja ninguna cicatriz acuosa.

Y aquí no acaba la historia. Ahora es posible operar con robots a los que no les tiembla el pulso, y dentro de poco podrás elegir que te opere el cirujano Smith de Nueva York sin moverte de Sabadell. Con la biotecnología los diabéticos producirán insulina felizmente, y podremos anticipar la demencia senil ya en la misma cuna. Es toda una monería aunque de insospechadas consecuencias puesto que, también se podrá elegir el color de ojos -el que esté de moda, e inyectar células inteligentes cuando la memoria empiece a fallar.

Mientras tanto tenemos dodecaedros para armonizar la energía, ionizadores para filtrar el aire, pulseras para imantar la sangre y adhesivos para contrarrestar los nudos energéticos de las corrientes subterráneas. Podemos llevar un cuarzo rosa en el pecho, dormir cara al norte, sentarnos en sillas anatómicas y respirar esencia de romero o de madreselva. Es evidente que recursos no nos faltan.

Con todo, los hospitales están repletos y las listas de espera de los cirujanos se vuelven eternas. Las empresas farmacéuticas

hacen su agosto y campan a sus anchas remedios mágicos, terapias holísticas y cursos de milagros. ¿Qué es lo que ocurre? Parece que cuanto más medios, menos sana es nuestra sociedad. ¿Creemos que la salud va a venir de algún producto mágico, alguna droga inmortal, alguna terapia infalible?.

¿Tal vez quiere decir todo esto que hemos perdido ese instinto natural que sabe cuando hemos de reposar o dejar de comer para restablecer el equilibrio?. ¿O es que hemos identificado salud con niños rollizos, deportistas incansables, vegetarianos longevos, y pensamos que la salud se esconde detrás de las vitaminas, de la dieta impecable, o de la disciplina diaria corporal?
Curiosamente, parte de la respuesta, la habremos de buscar a nivel social y de cómo vivimos la enfermedad. En una sociedad maniqueista como la nuestra en la que oponemos enfermedad a salud y nos sentimos incómodos ante cualquier estado alterado de nuestro cuerpo, es fácil entender toda la parafernalia en torno a esta dicotomía salud-enfermedad. Ante el «no sé qué me está sucediendo», nos sentimos profundamente inseguros. Y recurrimos por lo tanto, al médico o al curandero si falla aquél. Buscamos una respuesta, un diagnóstico, una explicación válida que nos calme, que disuelva el misterio que nos corroe por dentro. Pedimos, eso sí, que se ponga la bata blanca, que utilice aparatos complicados, que nos hagan análisis invisibles o que nos den pastillitas de colores. Todo ello para exorcizar los males. Es decir, buscamos un gesto tranquilizador y un sistema que ponga orden a nuestro interior. De tal manera que podemos dormir peor o mejor con un cáncer

de segundo o tercer grado, tipificado y tratado, que con una reacción misteriosa corporal que nadie sabe lo que es.

Lo divertido es comprobar según estrictos estudios sociológicos que la población vacunada no se salva de la epidemia más que la que no estaba vacunada, o que las épocas en que hacen huelga los hospitales, la población mejora saludablemente. O que los recursos tradicionales, no lógicos, mágicos son tan efectivoso más que los más vanguardistas y científicos. Parece que nadie quiere verlo. Seguimos yendo al curandero de turno con estetoscopio o amuletos para que nos pongan sus manos y nos arropen con sus jergas médicas ininteligibles o sus cánticos mágicos también ininteligibles.

Esta demanda de orden la podemos ver claramente en sociedades simples-mal denominadas primitivas-cuyo chamán o curandera se esfuerza por asociar la enfermedad con tal embrujo, la epidemia con un castigo divino, y el dolor de muelas con una raíz que tenga forma de diente, y así sucesivamente. Todo esto para que el mundo sea humano, comprensible, vivible. Nosotros no estamos tan lejos. Pedimos ver nuestros males en una radiografía o en la fórmula de un análisis. Pedimos que el médico o el sanador tenga un discurso de seguridad y pedimos ser tratados como enfermos donde ser escuchados, reubicados en otro orden al cotidiano, y poder recibir regalos y mimos. Todo ello necesario en un mundo tan ajetreado como el nuestro que se olvida de permitir un ritmo más propio. Por eso la sociedad está pidiendo a gritos un cambio, al querer ser hospitalizados, atendidos, visitados porque no aguantamos

más, porque este ritmo es deshumano.

Ahora bien, si nos paramos a reflexionar y ampliamos nuestro concepto de salud, no a una entidad fija e idílica sino a una tensión de vida donde la enfermedad se nos muestra como una crisis depurativa necesaria para volver a equilibrarnos, entonces habremos disuelto la mitad de nuestros miedos. Vida-muerte, actividad-reposo, salud-enfermedad son pares indisociables. Forman una unidad en movimiento y cada extremo de esta unidad se reclama mutuamente. Todos sabemos que los niños son los que tienen el máximo potencial de vida y por eso sus fiebres son más altas, sus erupciones más virulentas, sus tumores con más velocidad de crecimiento. Con ello deducimos que a mayor sensibilidad, mayor capacidad de reequilibrio, naturalmente a través de crisis.

Por eso, estar sano no es ponerse nunca enfermo. Estar sano es tener una flexibilidad interna grande que nos permita adptarnos a cada situación y hacer los reequilibrios necesarios para ello. Estar sano es ampliar la capacidad de tensión y distensión, considerar al cuerpo tan sabio que él
mismo pueda buscar sus recursos cuando tenga la suficiente sensibilidad de reacción aunque a veces, hayamos de ayudarlo un poquito. La salud es todo una educación del no hacer, de la escucha y el respeto.

Por eso, cuidar al cuerpo y mantener la salud, no es precisamente envolver el cuerpo en algodones, darle de comer pienso ultradigerible, rodearlo de máquinas que mantengan sus constantes de vida, o

insuflarle energía por un tubo. Cuidar al cuerpo y mantener la salud es lograr cada vez una mayor autonomía, dejar que el cuerpo reaccione y se adapte con lo que interactúa con él, a veces, descuidarlo para que encuentre un hacer más espontáneo, y sobre todo, quitarle el miedo de la muerte, del dolor y de la incertidumbre que muchos son los que viven a costa de ellos. Salud.

Julián Peragón

---

## Camino de sanación



Cuando estamos enfermos se nos abre un abismo bajo los pies, se nos encoge el alma y hasta se nos vela la mirada. Un frío o calor extraño se mete dentro, en la misma médula. Cuando es una enfermedad de aquellas que alerta buscamos rápidamente al especialista de uno u otro signo para que nos calme. A menudo, más que las medicinas, lo que necesitamos es un diagnóstico tranquilizador, unas palabras científicas

inmutables, alguien que nos diga que no pasa nada, que todo está en orden, que hay algunos desarreglos pero que ya podemos irnos a casa.

Sin embargo, la visión objetiva de nuestra enfermedad choca contra nuestra vivencia, enteramente subjetiva. La enfermedad la vivimos como el eslabón de una gran cadena que tira a su vez de Ia incertidumbre, del miedo, que se muestra a través del dolor, en la impaciencia, que nos margina de lo social, de nuestra dinámica, aislándonos de los otros, que nos diluye en una nada y que nos recuerda, por último, la muerte.

Tal vez por eso hubiéramos preferido que nuestros médicos fueran menos científicos y con más comprensión de nuestros mecanismos psicológicos y sociales, menos encumbrados en su tecnología y en su saber y más cercanos como personas. Nos hubiera gustado sentirlos sabios en el arte de vivir, y también en el de morir, que al fin y al cabo forma parte de la misma vida.
En esos aprietos, una voz interna invoca a todas las fuerzas benéficas para que vengan a nuestro socorro. No obstante, el desánimo a veces rastrea en la culpa o exclama un por qué, ¿por qué a mí precisamente?. A menudos nos enzarzamos en la profusión de síntomas y en la retahíla de remedios farmacéuticos y mágicos. Obsesionados con la enfermedad y con la lucha a muerte contra ella nos olvidamos que la lucha es contra nosotros mismos.

Quizá el primer paso en el camino de la sanación sea el de reconocer tranquilamente lo que nos pasa. Los males del cuerpo son en gran medida males del alma, que a su vez acusa los males del mundo. Si el mundo

sufre de contaminación, el cuerpo que se nutre de sus alimentos también se envenena. Se envenena también la sangre cuando sentimos odio e intolerancia. Descargamos en el mundo nuestros residuos junto a nuestra inconsciencia. Por eso, si hay alguna culpa, es la de haber puesto fronteras. Escisiones entre nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Barreras entre el mundo y lo que somos.
Pero tampoco podemos irnos al otro extremo y sentirnos responsables absolutos de nuestros males porque nuestros genes actúan silenciosamente, porque gran parte del aire que respiramos, del agua que bebemos y del pan que comemos están contaminados y no los hemos elegidos. No somos responsables directos de muchos males pero tampoco somos ajenos como lo quiere la visión simplista que dice cuerpo como dice cosa que se tiene, se posee o se habita. Cuerpo que se explota, que se descuida, que se reprime. Cuerpo que se sufre, que nos ha tocado en gracia, o en desgracia.

Nuestra cultura encorseta al cuerpo porque no es tan imperecedero como las ideas, porque cambia con los días, porque se enferma, porque envejece y porque tarde o temprano se muere. Se teme al cuerpo porque es el sitio del inconsciente donde se somatizan sus olvidos y registran los traumas, se esquiva al cuerpo porque en él residen las bajas pasiones que el instinto aviva y el placer derrocha. Se oculta al cuerpo porque es un fiel reflejo de lo que somos.

Es ahí donde tendríamos que empezar a leer, en el cuerpo. Ver sus acortamientos y sus asimetrías, sus compensaciones y sus hábitos, sus corazas y sus anillos de

tensiones. Leer como hace el topógrafo con la orografía del terreno para saber por dónde fluye el arroyo, nosotros para saber en propia carne por dónde circula la energía y dónde no llega la respiración, dónde se cortó la sensibilidad y dónde arremete el malestar. En definitiva, poder leer directamente en el cuerpo como el que lee entre líneas.

Si el cuerpo tiene su lenguaje, la enfermedad tiene sus razones, y éstas son el lenguaje que tiene el cuerpo para decirnos sus secretos. Donde nosotros ponemos una frase y un punto, el cuerpo en su comunicación pone una sensación, una erupción de la piel o un territorio mudo. Digamos que el cuerpo no miente, y cuando estamos llenos de ira estancada, cuando no nos dejan espacio en nuestras vidas para expresarnos, cuando nos invade la miopía o el sistema inmunitario se desarma, veremos que alguna relación guardan con nuestra vida y nuestra forma de relacionarnos. Si miramos atentamente veremos todas esas cosas que el cuerpo sabe y todas esas señales que nuestras entrañas de forma única e irrepetible elaboran.

En segundo lugar tendríamos que ampliar nuestro concepto de salud pues alguien sano no es aquel que nunca se pone enfermo. En su primer movimiento, cuando la enfermedad es aguda y es puntual, la enfermedad forma partre del núcleo de la salud ya que el cuerpo tiene sus mecanismos para limpiarse. Son crisis depurativas que intentan reestablecer un nuevo equilibrio y un mejor estado de salud. En cambio, la enfermedad crónica o degenerativa ha perdido, después de múltiples intentos, esa fuerza vital y nos hace claudicar.

Los pequeños transtornos del cuerpo son esfuerzos adaptativos a la nueva estación que entra o a los innumerables desequilibrios que nuestra vida comporta. Ese esfuerzo adaptativo no hay que cortarlo nunca, no hay que reprimir el síntoma o la manifestación de esa enfermedad pues la sintomatología son consejos del cuerpo que nos impelen a no comer, a reposar, a inmovilizarnos cuando hay dolor o a permanecer solos para desconectar. Suprimiendo el síntoma con los poderosos medicamentos que tenemos el cuerpo pierde su rumbo y se desorienta, a fuerza de negarle su reacción natural, nuestros organismo a la postre se insensibiliza. Ahora bien, no se trata de no intervenir pase lo que pase, sino, más bien, ayudar a esa natura medicatrix, a esa crisis depurativa para que sea más efectiva y no bloquee. Todos sabemos que la fiebre es sana si no pasa de una cierta temperatura.

Con todo, la enfermedad en los casos citados, no establece sólo un equilibrio físico-energético, con ella y con el dolor, la inmovilidad, la soledad o la incertidumbre damos verdadero espacio a la escucha y tenemos la comprensión que no podemos empujar el río de la vida. Podemos sentir que las leyes naturales hay que respetarlas para que haya crecimiento y vigor, salud desde nuestros cimientos.

El niño rollizo de mejillas sonrosadas que nos muestran en los productos publicitarios no tiene por qué ser un paradigma de salud. Ésta no es algo tan ostentoso, tan rebosante, tan artificial. Podemos percibirla en un aliento fresco, un cuerpo ágil con amplitud de movimientos. Podemos sentir la salud en un rostro sereno, unas

digestiones ligeras, una calidad de descanso en el sueño; en el mantenimiento de la sensibilidad, en la mente calma, en la respiración tranquila o en tantos elementos que no residen en los músculos hipertrofiados o en la elegancia de formas.

En este camino de sanación no sólo la escucha, el reconocimiento, el respeto del ritmo, de la vida y sus leyes son necesarios. Sentir que somos también cuerpo es el primer paso para sacralizar la vida y para confiar en la sabiduría del cuerpo. Pero si uno no conecta con el espíritu no habrá una completa curación. El espíritu, lo sabemos, está por doquier, está dentro y está fuera. Está cuando vemos la puesta de sol y cuando las estrellas nos comunican la inmensidad del cosmos, y por contra, nuestra humilde pequeñez. Hay curación a través del espíritu cuando aprendemos de nuestro destino, cuando nos movemos no sólo por nuestra razón sino también por nuestros sentimientos y por nuestras intuiciones. Nos curamos cuando la fe y la aceptación de lo que existe desbancan a nuestro ego prepotente que es impermeable a los cambios.

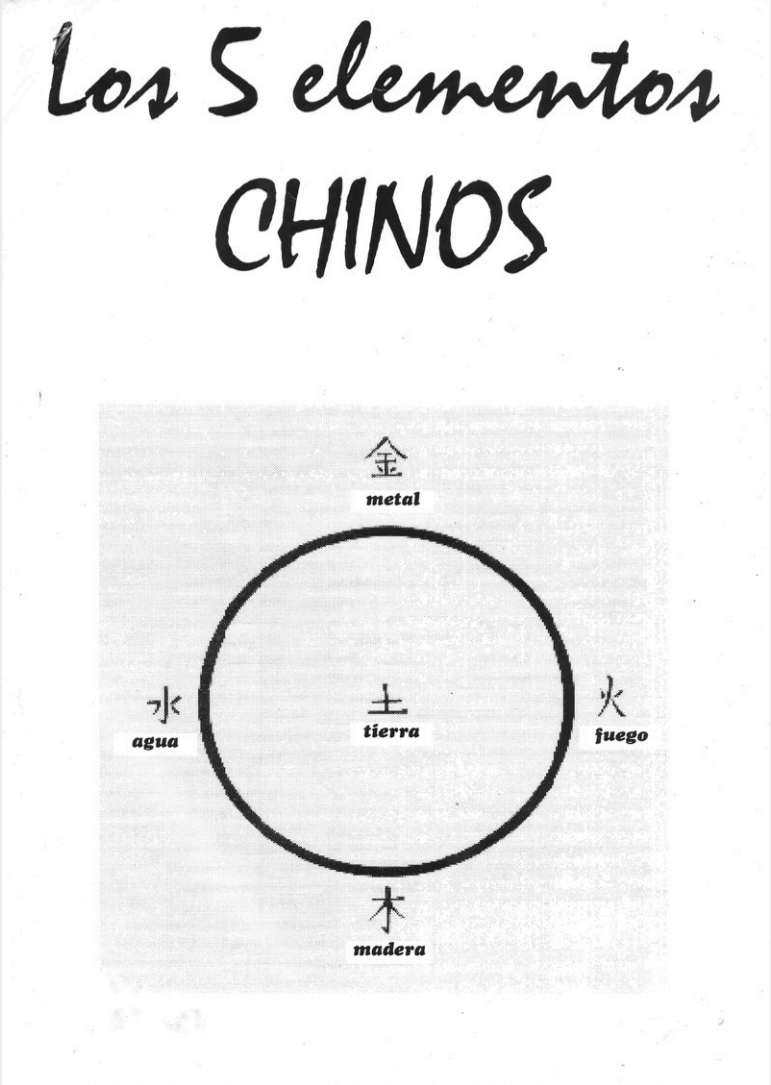
Es posible que la enfermedad grave esté relacionada con el sistema de corazas que impiden al individuo expresarse en su ser, y puede ser también que esa enfermedad represente el amor no colmado que arrastramos desde bien pequeños y esa enorme dificultad de querernos a nosotros mismos.
Cuando la enfermedad deja caer las caretas de la ilusión, lo espiritual puede redimirnos en un sacrificio de lo viejo por lo nuevo para volver a conectar con esas aguas subterráneas de la vida y para ello

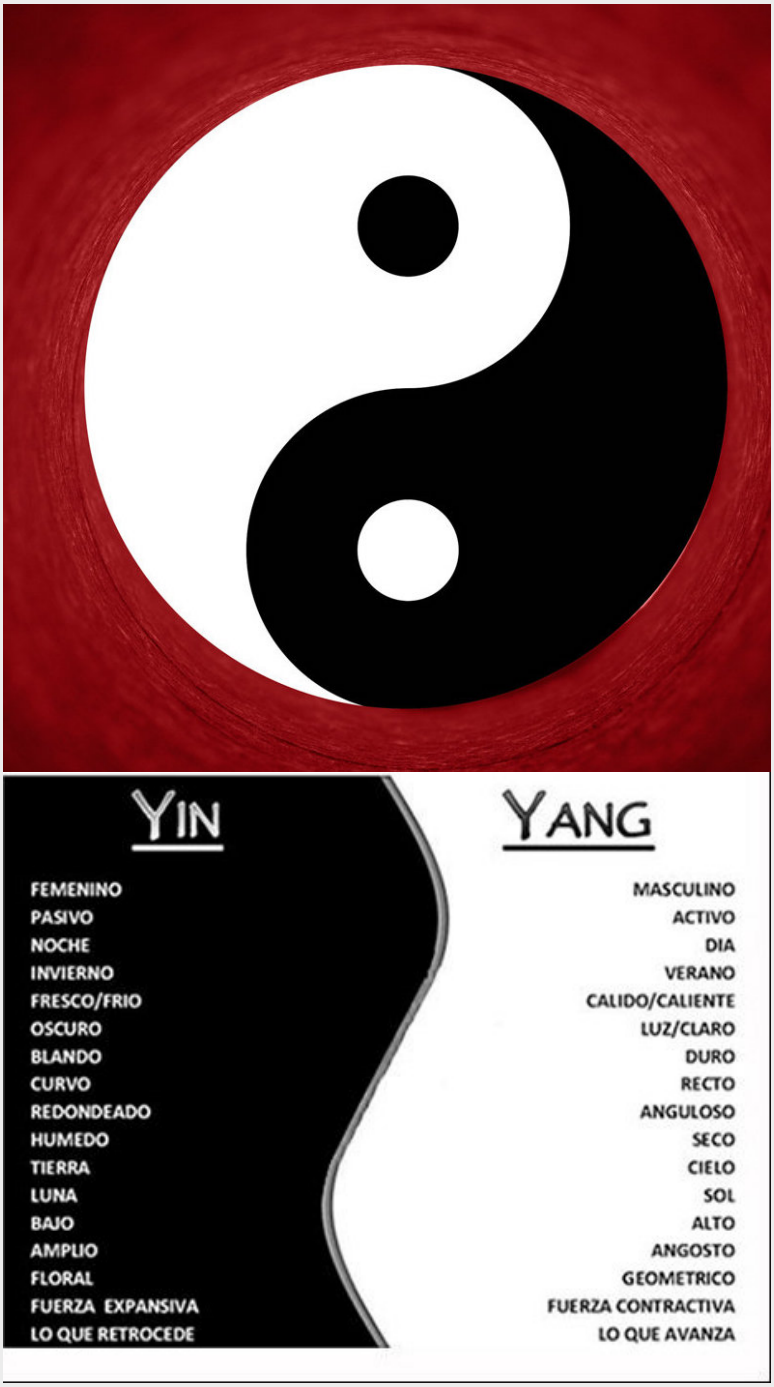
se requiere tener sed, sed de ser y sed de amor.

Julián Peragón

---

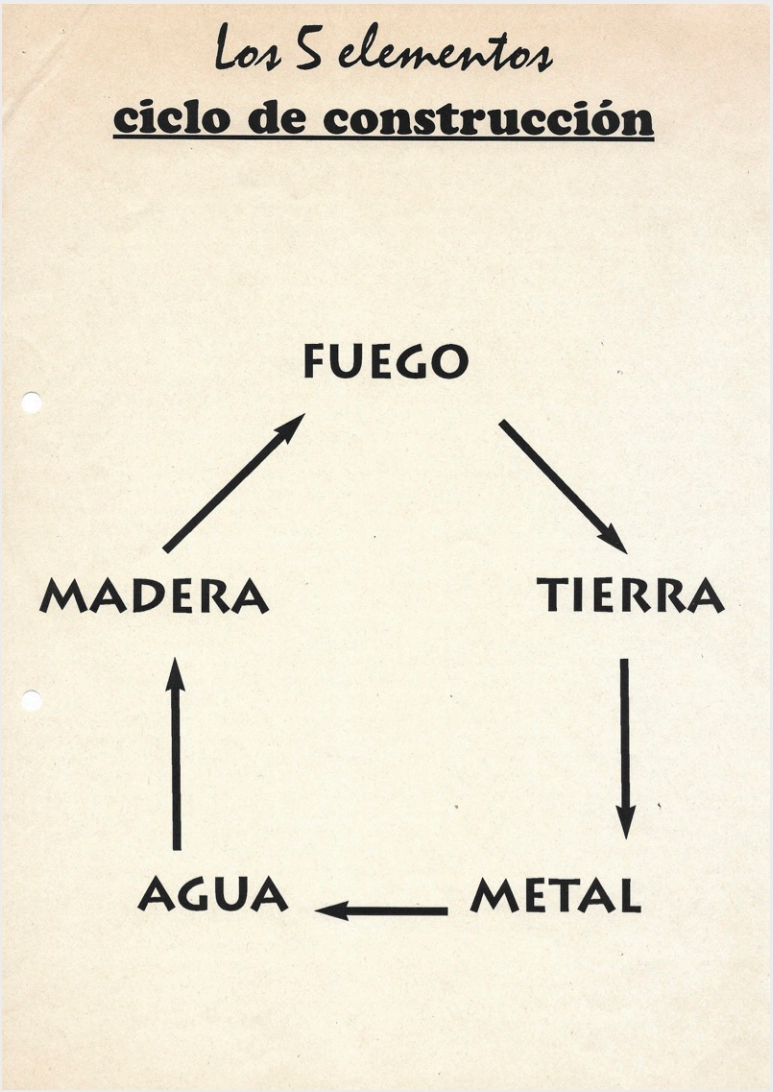
## 5 Elementos Medicina Tradicional China




YIN
FEMENINO
PASIVO
NOCHE
INVIERNO
FRESCO/FRIO
OSCURO
BLANDO
CURVO
REDONDEADO
HUMEDO
TIERRA
LUNA
BAJO
AMPLIO
FLORAL
FUERZA EXPANSIVA
LO QUE RETROCEDE
YANG
MASCULINO
ACTIVO
DIA
VERANO
CALIDO/CALIENTE
LUZ/CLARO
DURO
RECTO
ANGULOSO
SECO
CIELO
SOL
ALTO
ANGOSTO
GEOMETRICO
FUERZA CONTRACTIVA
LO QUE AVANZA

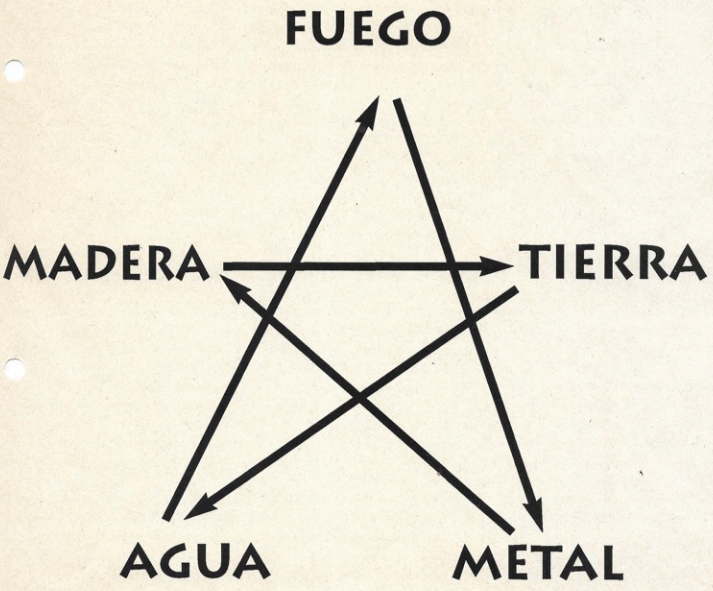
# Los 5 elementos

## ciclo de construcción



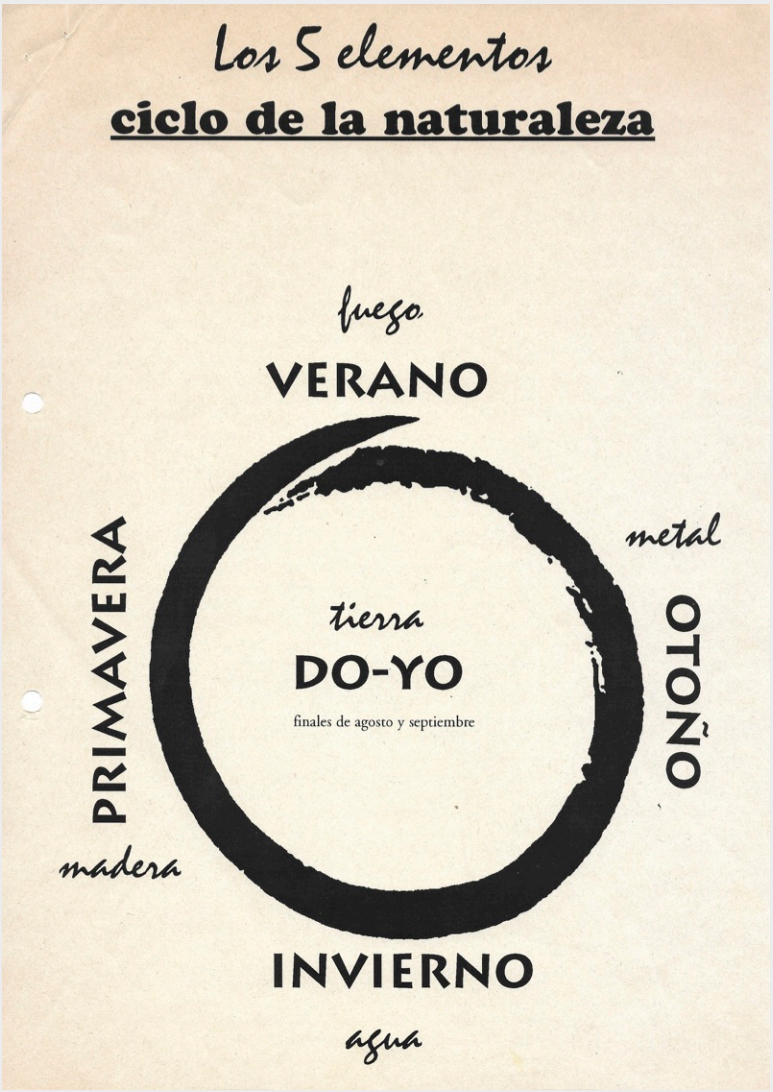
# Los 5 elementos

## KO, ciclo de destrucción



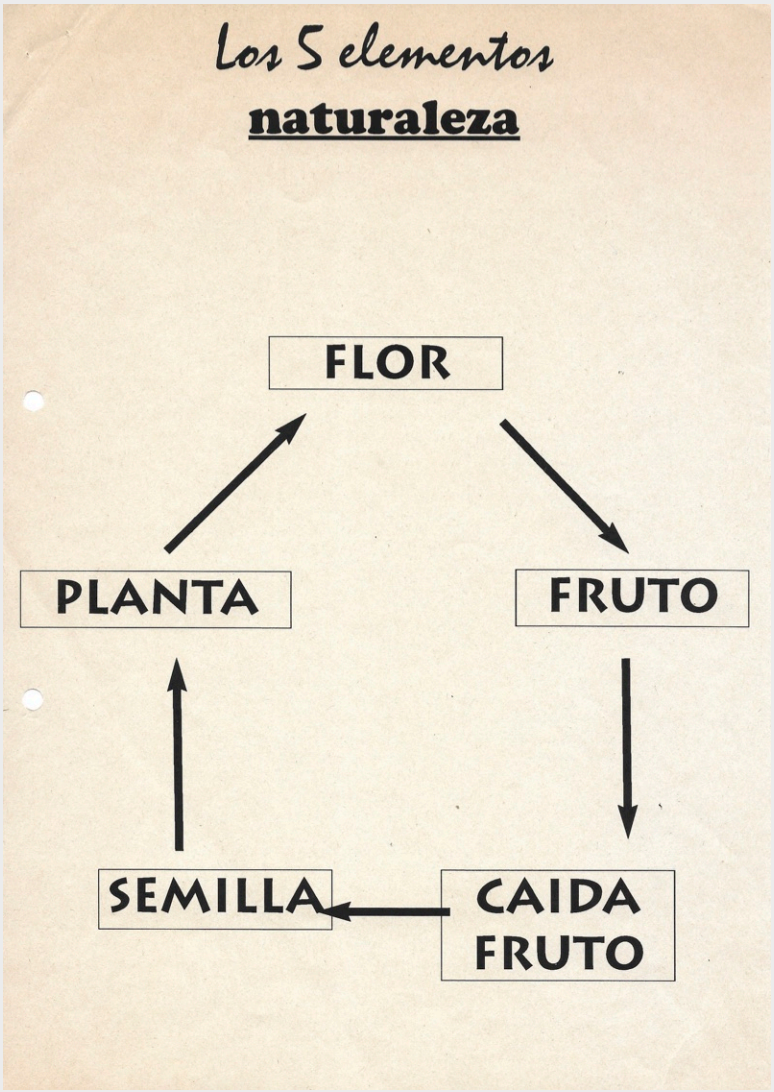
# Los 5 elementos

## ciclo de la naturaleza



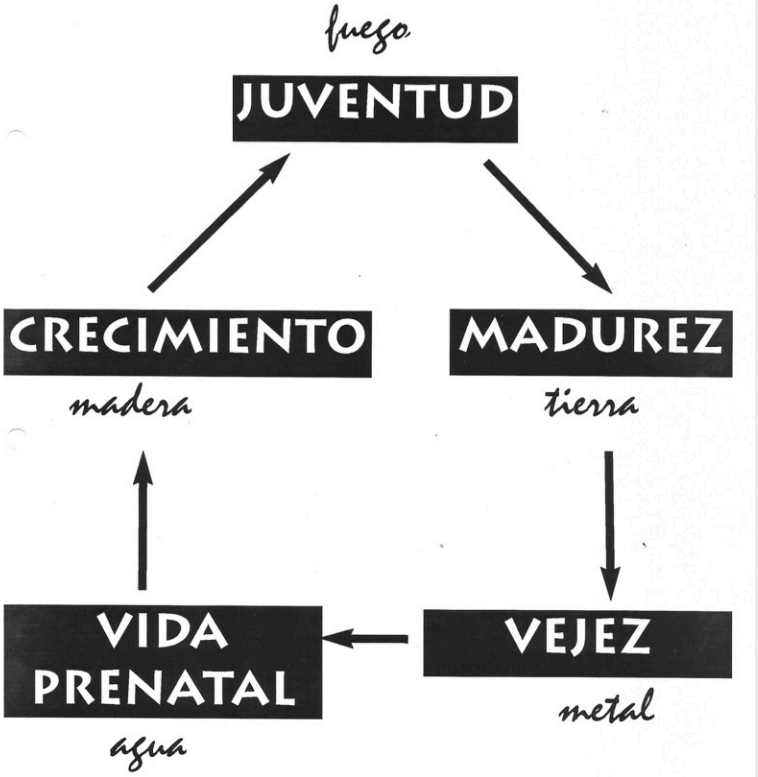
# Los 5 elementos

## naturaleza



# Los 5 elementos

## edades



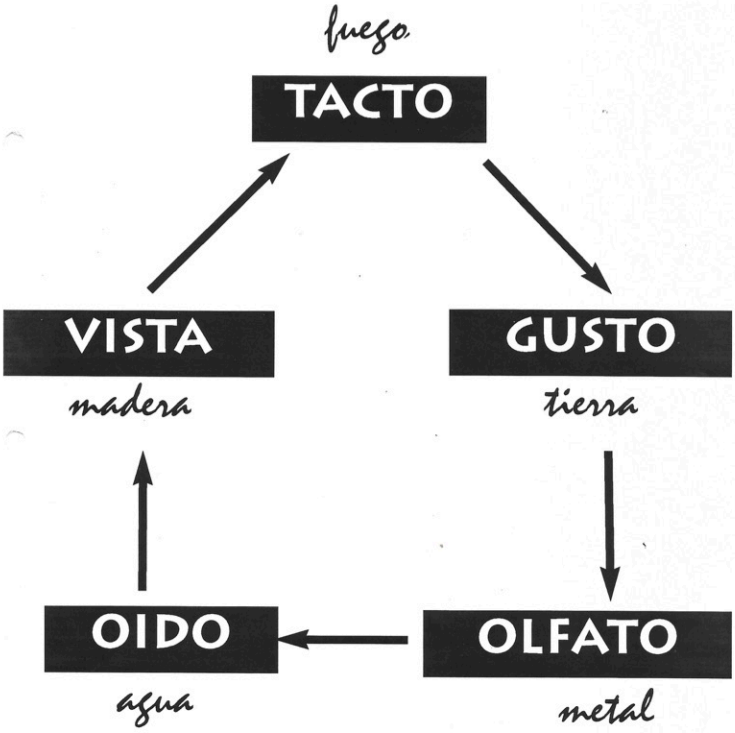
# Los 5 elementos

## ciclo de construcción naturaleza



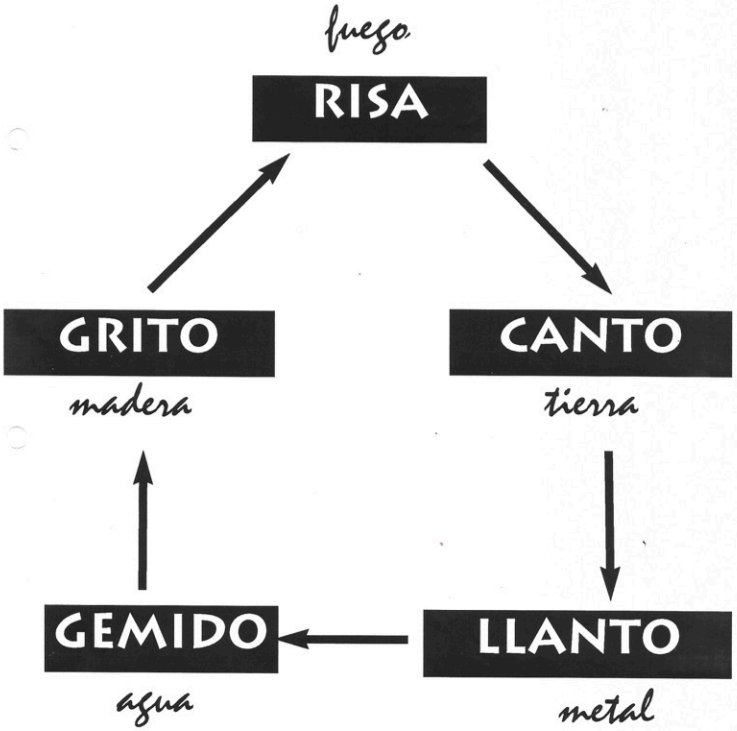
# Los 5 elementos

## Los 5 sentidos



# Los 5 elementos

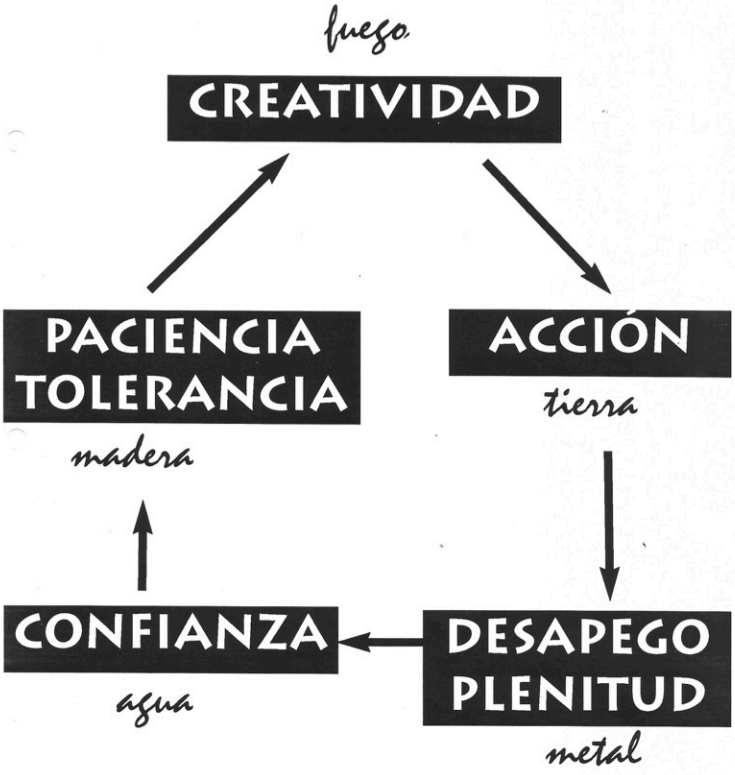
## ciclo de comunicación



# Los 5 elementos

## Emociones / VIRTUDES

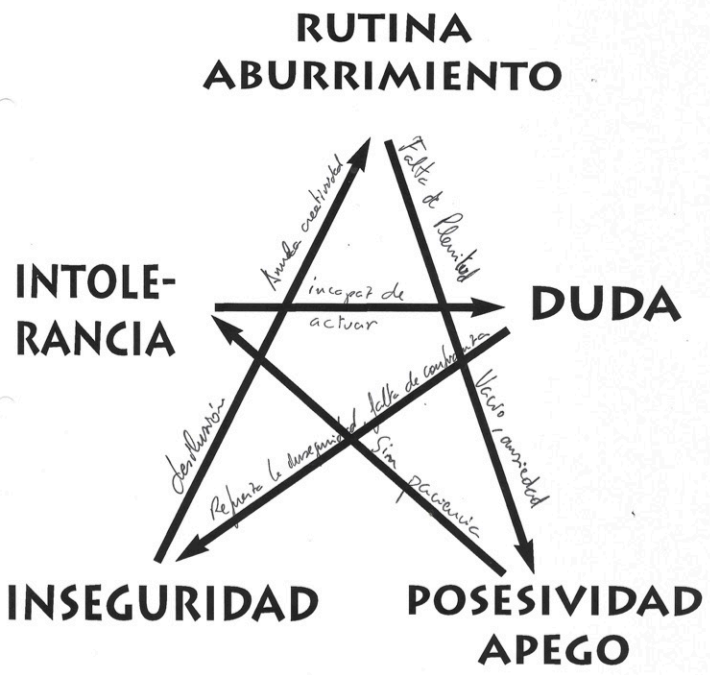
## Ciclo de construcción



# Los 5 elementos

## Emociones

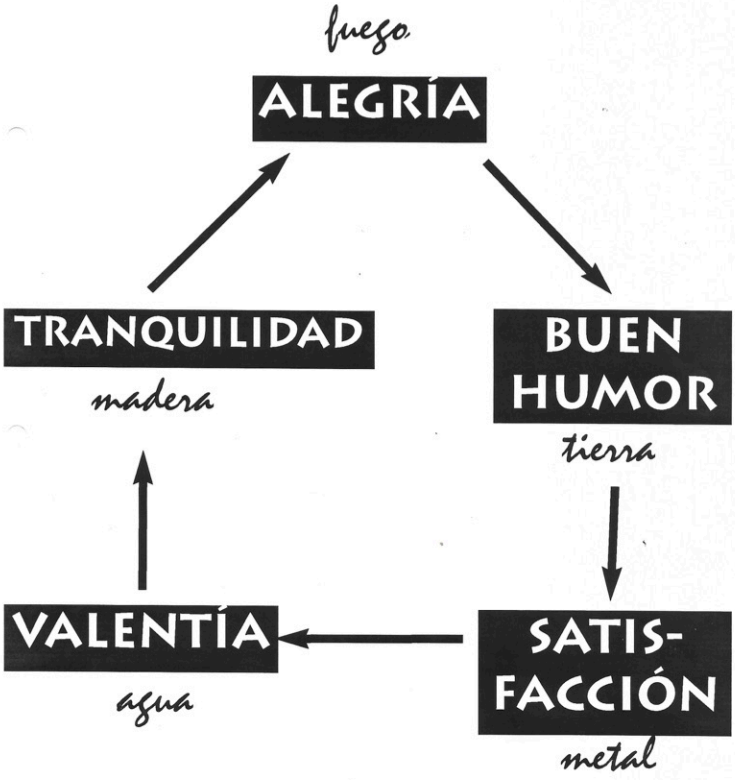
## Ciclo de destrucción



Los 5 elementos

**ciclo de construcción**

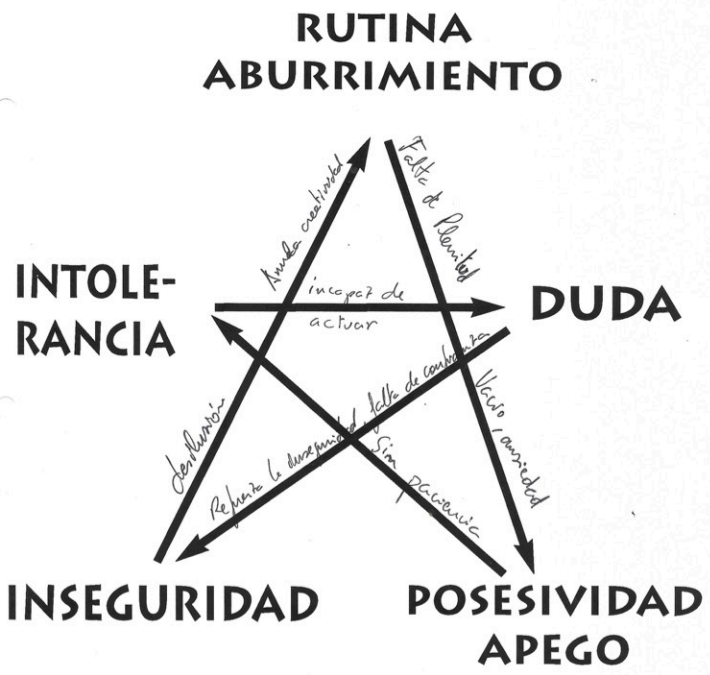
**emociones II**



# Los 5 elementos

## Emociones

## Ciclo de destrucción



# Los 5 elementos

## ciclo de construcción

## órganos






---

## Guía alimentaria personalizada

Xerrada sobre alimentació

**És un element de gran valor perquè es per a tota la vida i això s'ha de remarcar i entendre-ho.**

**Es tracta d'una relació d'aliments molt extensa i detallada, sempre ampliable,**

**classificada per famílies d'aliments i al mateix temps pels que hauríem de consumir molt sovint, de forma regular i els que hauríem d'evitar tot el possible.**

**No cal provar més dietes, amb aquesta Guia aconseguiràs crear més salut i només pot modificar-se en funció de les circumstàncies de salut personal.**

**A més, també et direm quins són els hàbits naturals a seguir i el tipus d'exercici físic recomanable per a cada persona.**

**ELS ALIMENTS QUE MÉS ET CONVENEN**

**El que mengem és fonamental.**

**No tots els aliments produeixen el mateix efecte en cadascú de nosaltres.**

**Per això la importància de facilitar-te La Guia Alimentaria Personalitzada, es a dir: els aliments que més et convenen.**

**No és una dieta més, sinó una Nova Visió d'entendre l'alimentació.**

**Punts importants per construir salut:**

**Alimentació convenient fonamentada en La Guia Alimentaria Personalitzada i en uns hàbits naturals.**

**Eliminació de toxines pautada del organisme.**

**Estat d'ànim equilibrat.**

**Exercici físic adaptat a cada persona.**

**Aprendre la relaxació del cos i la ment.**

Per Bernat Estruch

---

## Seitai: Taiheki Vertical

**MOVIMIENTO VERTICAL (Arriba-abajo) Grupo cerebral**

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

· El cuerpo produce una sensación de verticalidad.

· El cuello está bien desarrollado, grueso y largo.

· Cabeza desarrollada y rostro generalmente triangular.

· Cuerpo rectilíneo y poco fuerza en los hombros. Musculatura muy poco desarrollada.

· Nalgas pequeñas sin prominencia acentuada.

· Manos y pies proporcionalmente grandes, aunque no fuertes. Dedos largos.

· Extremidades más bien cortas.RELACIÓN

CORPORAL

· cuello

· franja estrecha a lo largo de la columna vertebral.

· tendón de Aquiles.

· Lumbar 1

· Hay determinadas situaciones en las que se activa excesivamente la energía mental. La imaginación nos lleva a «estar en las nubes», el miedo nos hace ponernos de puntillas con una sensación de vacío en el vientre. Notamos un movimiento ascendente del cuerpo, un no tocar de pies al suelo.

· La energía vital sube al cerebro. Hay una sublimación hacia lo racional.

· Domina el sistema nervioso central. El control intelectual.

· En el acto de pensar o de analizar una situación el tipo con reactividad vertical, la cabeza sube. Esta tensión cervical se acompaña de la contracción de los tendones de Aquiles como respuesta a mantener el equilibrio.

· En cambio cuando necesitamos relajar esta tensión a veces nos sentamos en una silla con los pies en alto. Otras veces como cuando se reza o se medita la cabeza va hacia atrás encontrando más fácilmente el vacío mental y la sensibilidad profunda.

· A veces durmiendo para eliminar esta tensión excesiva los brazos van hacia atrás como los niños, o bien la cabeza empuja hacia arriba hasta encontrar la cabecera de

la cama.

· Su experiencia se traduce en conceptos, signos y símbolos. Se razona etapa por etapa hasta llegar a una conclusión precisa.

· No puede vivir las contradicciones pues se vive desde unos principios coherentes con su modo de ver la vida.

· Por ejemplo come en base a unos principios dietéticos y no en cuanto a gustos o preferencias. Hasta tal punto que la comida le sienta bien si está dentro de su régimen.

· Es teórico y no emocional. Sigue la argumentación de un discurso pero no la tonalidad. Le atraen las líneas pero no los colores. Se acuerda de las ideas pero no de los detalles, del vestido que llevaba el otro, de la música que sonaba.

· Su atención es atraída por inventos, fórmulas, abstracciones y proyectos que difícilmente pone en práctica.

· Piensa antes de actuar. Pasa de una conclusión a otra pero termina por no actuar.

· Tiene un reflejo corporal lento.

· Es un buen observador, un buen crítico. Se desliza en los juicios y en las valoraciones.

· Ante las verdaderas dificultades todas sus argumentaciones realmente no le sirven. Sus decisiones son pobres porque donde se encuentra agusto es en el mundo de las predicciones y de las hipótesis.

· Es como la imagen de una jirafa que domina el plano teórico pero no se da cuenta de lo que tiene debajo de sus narices.

· Su pensamiento es tan fuerte que se protege dentro de él hasta el punto de negar la realidad o las evidencias con muchas justificaciones.

· En la dirección ascendente tiene un buen reflejo pero los movimientos de agacharse o ir al suelo es bastante torpe. De tal manera que ordena bien los estantes superiores y descuiuda los inferiores.

· Sublima la energía sexual en actividad cerebral. Se estimula más con la imaginación erótica, con fantasías que con la realidad del contacto sexual.

· Es bastante ciego o insensible a la emoción. Por eso tiene bastante control, o es más bien frío. Su presencia en un grupo confiere cierta seriedad al ambiente.

· La imagen del faro que ilumina lejos pero deja sin luz la cercanía es cierta. No percibe lo inmediato, íntimo y cercano.

· Tiene mayor importancia la opinión general que su propia percepción de las cosas. Es decir, son importante las formalidades, los honores, las distinciones, etc.

· Actitud discreta le molesta el ruido y los ambientes bulliciosos.

· El color azul agrada a su sensibilidad.

· No tolera bien la falta de sueño.

· En música es sensible a la línea

melódica.

Atracciones:

· vertical aprecia y siente consideración por otras personas del tipo vertical pero mantiene las distancias pues difícl relajarse. La convivencia es difícil.

· Choca con las personas de tipo frontal y rotatorio mucho más impulsivas que él.

· En cambio se siente atraído por personas de lateral y central que le relajan y tranquilizan.

---

## Seitai: Taiheki Rotatorio

**MOVIMIENTO DE TORSIÓN (rotación)**

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

· Rostro restangular. Si la cara mira hacia un lado, el tronco mira hacia el otro.

· La cara está contraída diagonalmente.

· No hay cintura, es todo un bloque en la zona del vientre.

· Cuello generalmente muy corto y pegado al tronco. Rectangular.

· Movimiento más pronunciado en un hombro o en una cadera.

· Una nalga más fuerte que la otra.

· Articulaciones muy marcadas. Línea corporal tosca.

· Pies y manos gruesos. Dedos gordos y toscos.

RELACIÓN CORPORAL

· La cintura, Lumbar 3ª

· Dorsales 5ª y 10ª

· Cervicales 3ª y 5ª

· Aparato urinario.

· Una cadera predomina.

· Una fosa nasal tapada.

· Articulaciones, especialmente las rodillas.

· Garganta.

TIPO

· Cuando tenemos que hacer un sobreesfuerzo, vencer una gran fuerza el cuerpo se tuerce para hacerse más fuerte y resistente. En situaciones difíciles, de mucha tensión donde reina la competición el cuerpo reacciona inconscientemente

torciendose.

· Las zonas puestas en juego son la tercera lumbar, allí donde recae la gravedad del cuerpo. La torsión implica además de la cadera los hombros y las rodillas que están fuertemente solicitadas. La torsión refuerza el vientre.

· La cara mira diagonalmente cuando el cuerpo está de frente. El movimiento de un hombro o de un lado de la cadera es más pronunciado. Los brazos en alto quedan uno más arriba que el otro.

· Para descargar la tensión durante el sueño uno gira a izquierda y derecha, arrojando con fuerza la manta de forma agitada e incluso saliendose de la cama. De la misma manera que cuando uno está tenso en esta reactividad se mueve sin cesar sin encontrar facilmente la posición de sentados.

· A veces hay dolores en las articulaciones, o se suda más en una mitad superior y en la contraria inferior.

· A otro nivel se utiliza un tono fuerte de voz, se es ruidoso, con una conduzta brusca, impulsivo y a veces violento.

· Cuando camina lo hace desviándose de la línea recta en la dirección de la torsión de su parte inferior del cuerpo.

· La boca no cierra del todo.

· Boca abajo se tiende a babear por la cantidad de saliva.

· Suelen roncar.

· Hipersensibilidad al aparato urinario. De

tal manera que orinan gran cantidad o poco. Suele acumular ácido úrico y tener reuma, artrosis, gota. Frecuentes ataques de piedra o arenilla renal.

· Puede existir alguna relación entre el torcimiento del cuerpo y los pies planos.

· En la mujer el aparato sexual es poco sensible y a una cierta edad se vuelve seco y tosco. Puede que la vagina no cierre bien debido al desajuste de caderas.

· Piensa después de haber actuado.

· Su movimiento parte de la cintura.

· Es luchador y competitivo. En situaciones difíciles es cuando saca su verdadera fuerza, Es fuerte en el ataque pero más en la defensa.

· Muy sensible tanto a la victoria como a la derrota. Un mero regateo es una competición. Conseguir la ventaja es vencer, no conseguirla es una derrota.

· Muy aficionado al poder. Sentirse jefe es importante. Divide entre débiles y fuertes. Ante el bébil puede ser despótico y ante el más fuerte puede ser sumiso.

· Necesita antagonismo, al encontrar oposición o algún adversario es cuando empieza a vivir.

· Su actitud es directa, va sin contemplaciones al meollo del asunto pues no le gusta lo complicado.

· Tiene expresiones crudas y violentas.

· Es de expresiones cortas y directas.

· Actúa sin premeditación alguna lo que suele caer en las mismas complicaciones que quiere evitar.

· Grita con facilidad. Ruidoso al entrar, salir, cerrar una puerta, acomodarse, toser, sonarse.

· En cambio tiene una gran capacidad de aguante en situaciones difíciles.

· Es capaz de todo hasta conseguir su objetico. Perseverante, testarudo.

· Si le faltan los estímulos se vuelve holgazán, sin nada que hacer.

· Le gusta la música fuerte.

· Le gusta el color marrón o pardo.

Atracciones:

· No siente atracción por las personas de su misma tendencia pero puede estar en compañía.

· Le repele tanto el vertical que considera demasiado sabiondo, como el frontal que se las da de listo.

· Le atrae las personas de tendencia lateral, en especial de hombre rotatorio a mujer lateral.

· Se vuelve sumiso ante el central.

## Seitai: Taiheki Lateral

**MOVIMIENTO LATERAL (izquierda-derecha) grupo emocional**

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

· La cabeza es más bien pequeña y el cuello fino.

· Los ojos y la boca están situados hacia el centro del rostro, lo cual proporciona una expresión suave y un tanto infantil.

· Poco desarrollo de la mandíbula.

· Muñecas y tobillos también muy finos.

· Sea delgado o corpulento posee muy poca fuerza física.

· Los hombros sin fuerza caen en una curva suave.

· El cuerpo en general describe curvas redondeadas y suaves.

· Hay una curvatura especial en la zona dorsal de 6ª a 9ª.

Curvatura que aparece cuando comemos demasiado cargando o tensando esa zona.

· Su piel es generalmente más blanca.

RELACIÓN CORPORAL

· Lumbares 2ª y 4ª

· Cervicales 4ª,6ª y 7ª

· Dorsales 6ª,7ª,8ª y 9ª

· Aparato digestivo, sist. neurovegetativo, corazón.

· zona anterior de los muslos.

TIPO

· Algunas personas descansan más de un lado que del otro, por ejmplo de pie en una pierna más que en la otra, como si un lado fuera su centro de gravedad o de atención. Hay una zona más fuerte que la otra, que tiene más equilibrio, o más destreza, o un oído o un ojo que oyen o ven con más claridad. Es el lado de gravedad (G).

· En verdad es el lado que tiene más capacidad de contracción, de tensarse y de relajarse más profundamente. Cuando uno (de esta reactividad) se concentra intensamente en algo tensa su lado G y cuando se relaja, relaja este mismo lado. Y al contrario, cuando no se está en un momento de tensión o concentración uno se desplaza hacia el otro lado para reservar el lado G.

· Cuando hay tensión excesiva es el lado contrario al G que se tensa más porque

tiene menor capacidad de recuperación y menor capacidad de contracción-distensión.

· El lado G reacciona ante la tensión con endurecimiento mientras el otro lado con flacidez.

· A veces observamos una pierna más larga que otra, un lado de la cara más contraído, un pecho más desarrollado que el otro, un hombro más bajo que el otro.

· También es frecuente a la hora de dormir dormirse sobre un lado, o en el cine y en la clase ponerse en el lado contrario al lado G.

· Cuando hay una actividad lateral inconsciente existe una disminución del control intelectual y un aumento de lo emocional.

· El movimiento lateral intensifica el sistema nervioso simpático. Tal vez por eso el movimiento lateral del perro, por ejemplo de su cola cuando está contento, tenga una estrecha relación con la estimulación del simpático.

· Su marcha, al caminar, acusa un movimiento lateral.

· Esta estimulación del simpático hace que se tenga reacciones emocionales o sentimentales muy acentuados. Altibajos emocionales, está alegre y de repente sin causa aparente se vuelve triste.

· Es intuitivo y es capaz de actuar según le dicte su corazón haciendo caso omiso de su razón.

· Dificultad para pensar o entender las cosas mediante la lógica aunque le gusta

fantasear.

· Quizás por eso le gusta los razonamientos sólidos y claros.

· Suele utilizar las ideas y expresiones de los demás.

· Se mueve entre el gusto y el disgusto, el agrado y desagrado de las cosas.

· En general es jovial y alegre pero también irritable.

· No ve las cosas con ecuanimidad pues lo tiñe todo de un velo sentimental.

· El acento en el sistema simpático y parasimpático le estimula la digestión y el corazón. Cualquier estímulo le hace aumentar el apetito o se lo hace perder. Le aumenta el ritmo cardiaco o se le inhibe.

· Le gustan los ambientes animados, y a su vez, anima el ambiente. Su presencia es decisiva para dar vida a un grupo.

· Su sensibilidad es atraída por los colores y sus matices. Le atrae el color rojo.

· Cuando algo le gusta es capaz de ir directamente hacia ello sin dejarse atar por la opinión de los demás como el vertical o por los intereses como el frontal.

· Sus movimientos son finos, suaves y elegantes.

· No poder comer le afecta.

Atracciones:

· Muestra un cierto desprecio hacia los individuos de su misma tendencia por considerarlos tontos.

· Le atraen los individuos de tendencia frontal por su dinamismo, su marcado ritmo y su impulso.

· Se siente perseguido por los de tendencia torcer o rotatorio pero no le molesta demasiado aunque no se siente atraído.

· En cambio siente atracción y respeto por los de tendencia vertical pues se siente en armonía con él.

· No le gusta la presencia cercana de las personas de tendencia central, puede sentir incluso odio o miedo.

---

## Seitai: Taiheki Frontal

**MOVIMIENTO FRONTAL (delante-atrás) grupo de acción**

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

· Rostro anguloso. Mandíbula fuerte. Cara de deportista.

· Cuello robusto y dirigido hacia delante a diferencia del tipo vertical que asciende hacia arriba.

· La cintura y la cadera son estrechas pero resistentes y fuertes. El tronco es triangular.

· Manos y pies proporcionados. Enorme resistencia y fuerza en los brazos y muñecas.

· Tronco corto y extremidades largos.

· Movimiento ágil y rítmico.

· Líneas del cuerpo angulosas. Musculatura bien desarrollada, aunque produce la sensación de ser todo huesos y nervios.

· Pecho amplio y fuerte, o flaco y débil. Todos tensan los hombros y encoger el pecho.

RELACIÓN CORPORAL

· hombros.

· El pecho (aparat. respiratorio).

· Lumbares 5ª y 1ª.

· Dorsales 3ª y 4ª.

· La zona posterior de los muslos.

· Los antebrazos.

· La mandíbula y la nuca.

· El nervio neumogátrico, debido a la

tensión de los hombros.

TIPO

· Cuando uno toma la decisión de hacer una cosa, el cuerpo inconscientemente toma una posición de partida en la que se desplaza hacia delante, se pone fuerza en los hombros y se suben prestos para la acción.

· Pero cuando esta acción es interrumpida hay una necesidad de descargar con lo cual a veces se va impaciente de un lado a otro, se cruzan los brazos o las manos en la espalda, etc. Y cuando se descansa uno se inclina hacia atrás o se relaja en el borde de la silla aflojando brazos y piernas y abriendo el pecho.

· Actúa y piensa a la vez, piensa mientras va actuando. Una vez entra en actividad, su cabeza comienza a actuar. Pero si debe pensar con el cuerpo quieto se amodorra.

· Como hay un exceso de energía necesita para descansar o para ponerse a estudiar primero hacer deporte o gimnasia.

· Cuando estudia se pone la radio o la televisión.

· Su reflexión se aplica a los asuntos de tipo utilitario y práctico que facilitan su actividad. No le gustan las meditaciones metafísicas ni las abstracciones. Actúa sin estar demasiado pendiente de la ideología que hay detrás, si una proposición es útil no le importa la cuestión de principios.

· Si hay mucha tensión tienen dificultad de estarse quietos.

· En la percepción del tiempo, el vertical no lo tiene en cuenta perdido en sus elucubraciones. Lateral tiene facilidad de recordar el pasado. En cambio en frontal, no existe el pasado sólo la proyección hacia el futuro, hacia el porvenir inmediato.

· Se proyecta hacia el futuro con gran capacidad de prever y calcular las ventajas o los inconvenientes de sus acciones. Sólo ve lo que tiene delante de sus ojos.

· Gran capacidad para aportar soluciones inmediatas.

· Tiene conocimientos extensos pero de poco profundidad.

· Le atraen los conocimientos claros y concretos. Gráficas, esquemas y organizaciones.

· Tiene buen sentido de la orientación.

· Le molesta la pérdida de tiempo. Por eso hace muchas cosas a la vez.

· Domina tan completamente sus sentimientos que es capaz de relacionarse con cualquiera según sus conveniencias, normalmente en relaciones profesionales o superficiales.

· En las relaciones más estrechas no oculta sus preferencias.

· Tiene necesidad de mostrarse magnánimo para compensar su exceso de cálculo, así como a veces de hacer despilfarros.

· Cuando comen lo hacen tragando sin percibir el sabor sutil de los alimentos. Hay una necesidad de deglutir, de sensación

de comer.

Atracciones:

· No siente atracción por las personas de su misma tendencia pero mantiene relaciones cordiales. Un grupo frontal es dinámico y bullicioso.

· Aunque no puede intimar con la tendencia vertical siente respeto y hasta temor por su gran intelecto y lógica, aunque a menudo le molesta su gran lentitud.

· Choca de frente con la tendencia rotatoria pues los considera toscos y ante la provocación se engancha.

· Siente atracción tanto por lateral como por central aunque nunca deja el cálculo de ventajas y desventajas.

---

## Seitai: Taiheki Cerrar

**Movimiento central (cerrar) grupo intuitivo**

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

· Gran fortaleza en la pelvis.

· Cadera estrecha.

· Nalgas prominentes.

· Fémur relativamente largo.

· El rostro es pequeño.

· Cuerpo encogido, consistente y denso. Macizo.

· Manos y pies especialmente pequeños.

· Musculatura consistente. Delgado aunque desnudo se percibe la musculatura.

· Tobillos estrechos.

· La zona del vientre más abajo del ombligo se proyecta hacia delante.

RELACIÓN CORPORAL

· Aparato sexual.

· Pelvis.

· Lumbares 1ª y 4ª

· Cervical 6ª y dorsal 11ª

· Tobillo

· Esternocleidomastoideo por su introversión.

· El olfato por su sensibilidad aguda.

TIPO

· Hay veces que todo el cuerpo se encoge como un reflejo involuntario de contracción. Cuando hace frío, sentimos un fuerte dolor, una mala noticia, cuando estamos a punto de recibir un golpe, o cuando estamos en un ambiente desconocido.

· Esto va acompañado de un movimiento de interiorización.

· Cuando desaparecen estas tensiones hay una relajación globalizada, el cuerpo realiza un movimiento espontáneo hacia atrás y hacia el exterior.

· Sin embargo el deseo sexual es el que más tensa el cuerpo en su globalidad pero también el que una vez satisfecho lo relaja en profundidad.

· Lo característico de este movimiento es la apertura y cierre de la pelvis. Los glúteos sobresalen al cerrarse la pelvis y se achatan al abrirse.

· Dormir mucho es una defensa del cuerpo destinada a aflojar esa tendencia fisiológica que en los jóvenes de 18 años es muy fuerte.

· Hay una gran fuerza y sensibilidad en la sexualidad.

· También hay una gran fecundidad. La pelvis resiste numerosos partos.

· Tiene un cuerpo salvaje, resistente a la enfermedad.

· Es de reacciones rápidas.

· Gran capacidad de concentración energética: intensa, densa y rápida.

· Una vez empieza a realizar algo no se relaja en absoluto durante días.

· No abarca los temas de forma amplia pero se concentra en un punto, en un aspecto y es capaz de profundizar hasta agotarlo.

· Es muy intuitivo e instintivo.

· Sus emociones quedan encerradas en su interior y no acostumbra a exteriorizarlas.

· Por dentro lleva un deseo intensísimo de vivir que los demás no captan.

· Al no exteriorizar sus sentimientos se contrae y se coagula. Puede haber una relación entre la tendencia a cerrar y el cáncer.

· Vive tan a fondo que vive en lo eterno, en el instante. Recuerda un disgusto de hace tiempo como si hubiera pasado ayer.

· No se fija en las apariencias, en la percepción de las cosas, sino en algo que hay detrás, en las intenciones, la esencia, el aroma, etc.

· Se siente en armonía con los tonos gris, blanco y negro.

· Hay también un gran egocentrismo, le falta perpectiva para ver con ecuanimidad.

· Movimiento silencioso y rápido.

· Le afecta la falta de relaciones sexuales.

Atracciones:

· Dos personas de cerrar crean un ambiente demasiado denso.

· Siente atracción y respeto por las personas con tendencia vertical.

· El lateral le parece superficial.

· No comprende al frontal aunque le atrae físicamente le molesta su cálculo frío.

· Comprende a las personas de tendencia rotatoria.

· La presencia en el ambiente de una persona cerrar confiere una tranquilidad y quietud cálida.

· A menudo su presencia pasa desapercibida.