



Memoria Celular® ¿Cómo ayuda ante el estrés de los exámenes?

¿Nervioso ante los exámenes? ¿Tenso durante el estudio? ¿Dificultades para leer?

Memoria Celular® puede ser un método muy eficiente para eliminar el estrés y activar la motivación y la confianza en el éxito.

Es cierto que algunos van a los exámenes relajados mientras que otros tiemblan sólo con la idea.

Gracias a las técnicas de Memoria Celular®, se buscan las razones y los bloqueos por los cuales una persona reacciona estresada ante los exámenes, o tiene estrés frente a un desafío.

La primera pregunta que hay que hacer cuando vienen los estudiantes a una sesión de Memoria Celular®, es cuanto estrés tiene su cuerpo al enfrentarse con un examen.

Así es que Pablo, muy tenso ante el próximo examen de lengua alemana, al que concurrirá al día siguiente, ha venido para hacer una sesión.

El Facilitador (o persona que testea los músculos) hace un testeo muscular para ver cómo está el tono muscular frente al examen. Entonces, Pablo extiende su brazo en posición lateral y horizontal, mientras que el Facilitador hace una presión leve sobre el brazo. Pablo sostiene simplemente.

Cuando se ha establecido este primer contacto, Pablo va pensando en su examen. Esta vez el brazo no sostiene, lo que significa que el tono no está fuerte y el cuerpo está diciendo que "tiene estrés sobre el examen de lengua alemana".

Si el brazo hubiese sostenido, significaría que el cuerpo dice: "no hay estrés sobre el examen de lengua alemana".

El Facilitador ahora va definir con precisión cuanto estrés (o Estrés Emocional Negativo) tiene Pablo sobre el examen.

Como se puede medir, va a contar desde 0 hasta 100. El movimiento del brazo da la cifra sobre una escala de 100: en este caso es de 73 %. Luego va medir la motivación al cambio (o Motivación Emocional Positiva). Llega a 100%, lo que significa que Pablo tiene muchas ganas de presentar el examen y lograr una buena nota.

El paso siguiente, será buscar sobre el Barómetro del Comportamiento donde está el problema emocional que siente Pablo, cuando tiene que presentar un examen. "Miedo al profesor de lengua alemana y más específicamente amenazado en lugar de valiente" es lo que dice el cuerpo testeándolo. Ahora vamos a buscar cuál es la edad donde ocurrió esta emoción por la primera vez. Lo preguntamos al cuerpo: ¿entre 0 - 5 años? Los brazos dicen que no está allí. Pero cuando preguntamos entre 5 - 10 dice que sí. Entonces llegamos a 6 años. Allí ha pasado algo. Luego medimos el Estrés Emocional Negativo y la Motivación Emocional Positiva en esta edad (nos da respectivamente: 97/27).

Algunas preguntas más, identifican lo que ha pasado en los 6 años y Pablo nos indica que se aburría en la clase de ortografía. Y ahora que tiene que presentar un examen de lengua está experimentando/sintiendo otra vez la misma tensión que en ésta edad.

Los movimientos de los brazos también pueden indicar lo que hay que hacer para lograr el equilibrio. El cuerpo mismo de la persona sabe más de la persona que cualquier otro.

El testeo muscular permite buscar en qué campo energético o en qué punto reflejo está el bloqueo y qué hacer para liberarlo y ayudar a la eliminación del estrés. ¿Es un problema de concentración o de integración hemisférica cerebral? ¿Le falta algo al cuerpo? Basta con testearlo y aplicar la corrección. Luego el estrés negativo ya no está más.

Ahora Pablo podrá presentar su examen con calma y tranquilidad, más seguro de sí mismo.

Las técnicas de Memoria Celular[®] han sido desarrolladas en los años '60 por el equipo del Dr. Georges Goodheart, quiropráctico norteamericano. Hubo hombres y mujeres con una mirada distinta, que trabajando juntos, elaboraron una síntesis destinada al público lego y a profesionales de la salud. Esta estrategia permite asistir a aquellas personas que desean convertirse en individuos responsables y recuperar el control sobre su salud de un modo simple y gratificante.

Testeando el tono de los músculos, éstos nos conectan con la íntima relación que tienen con los órganos, las emociones, los cuerpos sutiles y más.

Memoria Celular[®], no sólo elimina el estrés ante un examen, sino que ofrece soluciones para otros problemas como las dificultades de aprendizaje en la escuela, el miedo de manejar un auto, las dificultades de comunicación en la pareja o en el trabajo, o el miedo al fracaso. Todo tipo de miedos o malestares; dolores debidos al estrés pueden encontrar su solución eliminando el estrés emocional negativo y buscando su origen en algún lugar del pasado.

Para aquellos a quienes les gusta ayudarse a sí mismos cuando surge algún problema, les damos unas pautas que resultan muy eficientes para eliminar el estrés:

- colocarse la mano sobre la frente y respirar hondo durante 1 - 2 minutos.
- ponerse la luz de una linterna en la frente, sobre el espacio que hay entre los ojos.
- también beber suficiente agua diariamente, alivia mucho las situaciones de estrés.

Las emociones del pasado pueden bloquear nuestra percepción del presente e impedirnos disfrutar del aquí y ahora. Muy a menudo nuestra falta de conciencia con respecto a un hecho, es debida a pequeñeces. Con medios muy simples se la puede recuperar.

Profesora Edith CHAD-BOYKO
Kinesióloga Especializada en Memoria Celular[®]
“Poder Elegir”, agosto 2001