

# EL PENSAMIENTO Y LA ENERGÍA

12 Enero, 2009 por **Arantza Echaniz**



***¡Los pensamientos son las manos del alma que modelan la vida del hombre!***

***Dr. Ángel Escudero***

Hace algunos días oí hablar por primera vez del [Dr. Ángel Escudero](#). Es un médico y cirujano español que ha ejercido gran parte de su carrera profesional en Valencia. Es el creador de una escuela humanística, dentro de la Medicina, a la que llamó **Noesiología (ciencia que estudia los efectos del pensamiento en la vida)** y de ella se deriva la **Noesiterapia (curación por el pensamiento)**.

Cada pensamiento produce, según la experiencia del Dr. Escudero, una **Respuesta Biológica Global Armónica** que puede ser positiva o negativa. La **Respuesta Biológica Negativa (RBN)** va acompañada de predominio simpático originado por el incremento en la producción de adrenalina, mientras que **La Respuesta Biológica Positiva (RBP)** va acompañada de un predominio vagal de tipo muscarínico, capaz de producir cambios muy positivos en la salud y en la vida humana. Conocer estos principios y entrenarse en la RBP puede ayudar a mejorar **la calidad de vida** y es aplicable en amplios campos de la medicina y de la vida en general.

Me ha hablado del Dr. Escudero mi osteópata porque ha hecho un curso con él para aprender técnicas para controlar el dolor a través del pensamiento. Yo suelo tener muchos dolores en la boca y la cabeza por apretar los dientes, sobre todo mientras

duermo. Cuando estoy nerviosa o estresada los sufro mucho más. Cuando voy al osteópata me suele trabajar ese problema masajeando fuertemente la cabeza y presionando alguno puntos, lo cual es muy doloroso. Hemos probado una **sencilla técnica** que voy a explicar a continuación.

Hay dos **premisas básicas**:

- Hay que **'creérselo'**, porque no podemos engañar a nuestro propio pensamiento.
- Hay que mantener **saliva fluida y constante** en la boca, porque ayuda a relajar el sistema simpático; como ha dicho él "cuando estamos relajados se nos 'cae la baba'; sin embargo, cuando estamos tensos se nos seca la boca".

Sin olvidar las dos premisas debemos repetirnos a nosotros mismo aquello que necesitamos, utilizando la siguiente fórmula: **"Necesito ...(XXX)... sin límite y que cada vez me sea más fácil conseguirlo"**. Es importante **utilizar la fórmula en positivo**. No se puede mencionar aquello que queremos evitar. Por ejemplo, no valdría decir "Necesito no tener dolor...". Mencionar "dolor" hace que nuestro pensamiento y nuestra energía se dirijan hacia él. En concreto, yo he utilizado la fórmula "Necesito analgesia psicológica en la cabeza sin límite y que cada vez me sea más fácil conseguirla" porque lo que necesitaba era no sentir dolor mientras él me masajeaba la cabeza. A mí me ha funcionado. He sentido mucho menos dolor que en otras ocasiones. Me ha comentado que **con la práctica resulta más fácil**, que al principio hay que poner mucha atención, pero que cada vez resulta más sencillo. Voy a probarlo cuando me despierte y no consiga conciliar el sueño, antes de empezar una charla o cuando mis hijos me alteren.

Creo que es interesante desarrollar estos pensamientos positivos. Además, soy una convencida de la fuerza del **Efecto Pigmalión** (**profecías que se autocumplen**, ya sea en positivo o en negativo). Y como ha dicho mi osteópata: **"La energía sigue al pensamiento"**.

***¿Qué le parece? ¿Está dispuesto a desarrollar pensamientos positivos?***