



por **María Lorente**

TERAPIAS

Método Keymac

Tratamiento integral para liberar bloqueos

Muchas de las dolencias que nos aquejan están originadas por un bloqueo energético. El Centro FAC nos enseña a deshacernos de ellos a través de un tratamiento propio, el Método Keymac.

INGIMAGE



Griselda Viediella.

La fundación *Familiar Association Consult* (FAC) y el Centro Terapéutico Alternativo de Cataluña nacieron en 1992 para ofrecer una amplia metodología "alternativa" para mejorar la salud. Dedicados a la medicina holística, **Àngel Giménez** y la naturópata y psicoterapeuta **Griselda Viediella** pusieron en práctica varias técnicas para curar el cuerpo físico y mental. Cuando la fundación cesó sus actividades en 1996, FAC continuó su actividad con un fuerte componente de ayuda a personas sin recursos y al Tercer Mundo. Hoy continúa con su compromiso de ofrecer su ayuda para luchar

contra cualquier trastorno físico o emocional con un sistema propio de diagnóstico del estado de la persona, el Método Keymac. Se trata de un tratamiento integral, que trabaja el nivel físico, energético y emocional del individuo.

EL ORIGEN DE LA ENFERMEDAD

El método desarrollado por FAC se caracteriza por tratar al ser humano desde un punto de vista holístico, por no tener efectos secundarios, por ser compatible con la medicina tradicional, permitir la curación tanto física como anímica de la persona y

por propiciar un cambio en el estilo de vida. La conjunción de todos estos aspectos contribuye a combatir la mayoría de las enfermedades, muchas de ellas causadas por impactos emocionales no liberados. "Cuando hay un impacto emocional (una discusión, un disgusto, una pérdida...) hay que liberarlo (gritando, hablando, llorando...). Si no gestionamos bien esa emoción, al cabo de unas cuatro horas la energía emocional empezará a densificarse y obstruirá los meridianos, formando un bloqueo energético", explica Griselda Viediella, directora del Centro

FAC. Y añade: "Los bloqueos energéticos siempre tienen una repercusión física y otra emocional. A nivel físico, el bloqueo presiona los órganos de su alrededor y absorbe su energía. Los órganos se inflaman, se debilitan y con el tiempo contraen enfermedades. Es muy habitual que se acabe debilitando el sistema nervioso y la persona viva los impactos emocionales negativos (angustia, ansiedad, miedo...) de manera amplificada".

BLOQUEOS ENERGÉTICOS

El Método Keymac contempla diez grandes tipos de bloqueos y

FAC, tratamientos propios Novedades de la medicina alternativa

Aparte del Método Keymac, en el Centro Terapéutico Alternativo de Cataluña FAC utilizan otras técnicas propias para el desbloqueo físico y energético, como son la keypuntura, la reflexokey, el keytsu y el keyveda, que mejoran la acupuntura, la reflexología, el shiatsu y el masaje ayurveda. Todas estas técnicas se complementan con terapias como la homeopatía, la naturopatía, la kinesiología, la osteopatía, el quiromasaje, el reiki, las flores de Bach y las técnicas regresivas. Además, el paciente recibe conocimientos para que los utilice el resto de su vida: aprende autotratamientos, a descargar sus emociones y a relajarse.

todos ellos tienen consecuencias físicas y emocionales. Entre ellos destacan tres. Hoy en día, con la crisis actual, es muy habitual el bloqueo de impotencia, sostiene Viediella. Y es que se genera por sentimientos de miedo e impotencia en relación con el trabajo, con el dinero o con las relaciones emocionales. Es un bloqueo que afecta a los riñones y, a nivel físico, puede ocasionar problemas de retención de líquidos y formación de piedras en los riñones, cólicos. Y a escala emocional, el riñón deja de fabricar energía vital y eso se traduce en cansancio, sentimientos de cobardía, falta de alegría e ilusión y negatividad.

Otro de los bloqueos más comunes es el cerebral, causado por no verbalizar aquello que sentimos. En el plano físico puede producir migrañas y vértigos, y en el emocional, pensamientos encadenados o circulares que no permiten focalizar la atención, trastornos de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), dispersión e insomnio. Y el bloqueo de raíz se produce durante la infancia o la adolescencia por conflictos de convivencia en el entorno familiar o en la escuela. Esto en el ámbito físico puede ocasionar problemas reproductores y hormonales y en el emocional causa inseguridad, miedos y baja autoestima.

REEDUCANDO AL INDIVIDUO

El Método Keymac nace con el objetivo de deshacer estos bloqueos, ya que es un tratamiento que consiste en el diagnóstico del estado de la persona, la liberación de los traumas estancados y la reeducación del individuo para que aprenda a gestionar sus emociones. *"El cuerpo actúa como un plano de coordenadas, en el que las columnas son la línea del tiempo (nos permite saber a qué edad se produjo un determinado impacto emocional negativo) y las filas nos hablan del tipo de afectación o bloqueo (con el padre, con la madre, con la pareja, en el trabajo, etc.)"*, señala Griselda Viediella.

No en vano, casi todo el mundo tiene algún tipo de bloqueo, por lo que el Método Keymac está orientado a cualquier persona. Y le enseña a ser consciente de la importancia de expresar sus sentimientos y emociones, y a cambiar los hábitos nocivos para la salud. *"Una vez la persona ha desbloqueado, reconecta con su autoestima, seguridad y fuerza. Eso hace que redirija su vida"*, concluye la directora del Centro FAC.

Más datos en:

– Centro FAC
Pza. Pep Ventura, 1. Barcelona.
Tel.: 93 406 70 85
www.centrefac.org



Atlas genético

Los genes pueden activarse y desactivarse. Y ahora un grupo de científicos ha conseguido construir un "atlas" que traza un mapa del modo en que lo hacen, y que abre nuevas puertas a la investigación de posibles remedios contra enfermedades vinculadas a los genes. No en vano, describe las redes que gobiernan la actividad genética en las células grandes y los tejidos del cuerpo. *"Ahora, por primera vez, somos capaces de localizar las regiones del genoma que pueden estar activas en una enfermedad y en la actividad normal"*, explica Winston Hide, profesor de Bioinformática y Biología Computacional de la Universidad de Harvard (EE.UU.). Este atlas se basa en los logros del Proyecto del Genoma Humano, que traza un mapa de los aproximadamente 20.500 genes humanos, y que se finalizó en 2003.

¿Sabías que...



...el mundo de los videojuegos no siempre nos trae malas noticias? Así lo sugiere un estudio realizado por la alemana Universidad Médica de Berlín y el Instituto Max Planck de Desarrollo Humano (Charité, Alemania), que indica que jugar a estas historias gráficas, en especial a las del género de acción, refuerza las regiones del cerebro responsables de la orientación espacial, la formación de recuerdos, la planificación estratégica y las habilidades motoras.

Ejercicio vs enfermedades

CONTRA EL CÁNCER DE MAMA...

Una hora de ejercicio al día reduce el riesgo de desarrollar cáncer de mama, según un estudio del Instituto Internacional de Investigación Preventiva de Lyon (Francia). Estos resultados son extensivos a mujeres de cualquier edad y peso. Todo parece apuntar a que tan pronto como una mujer comienza a hacer ejercicio físico con regularidad aparece ese efecto protector.



...Y EL COLESTEROL "MALO"

Practicar deporte con regularidad se traduce en una reducción del colesterol malo de un 5%, un 4% menos de colesterol total, un descenso del 15% en los triglicéridos y una reducción del 1% en el índice de masa corporal. El consumo máximo de oxígeno también se reduce en un 4%, según el American College of Cardiology (EE.UU.).

