

**MÓDULO I**

**TIPOLOGÍAS**  
**Y**  
**FLORES DE BACH**

**CUADERNO DE TEORÍA**  
**Y ACTIVIDADES**

**CURSO 2007-2008**

ELABORADO POR EL EQUIPO DOCENTE  
DIRIGIDO POR LUÍS JIMÉNEZ.

# **MÓDULO I: TIPOLOGÍAS Y FLORES DE BACH.**

## **ÍNDICE**

**POR QUÉ DEL CURSO** Página 2

**EL CURSO** Página 3

**CONTENIDO** Página 4

**CURRÍCULA** Página 5

**DATOS BIOGRÁFICOS DEL DR. EDWARD BACH** Página 6

**BREVE BIOGRAFÍA DEL DR. EDWARD BACH** Página 7

**HISTORIA DE LA TERAPIA FLORAL** Página 10

**FILOSOFÍA DE LA TERAPIA FLORAL DE EDWARD BACH** Página 12

**LAS CALIDADES ENERGÉTICAS DEL PLANETA TIERRA** Página 18

**ALMA-PERSONALIDAD** Página 21

**LAS 38 ESTRUCTURAS** Página 23

**ELABORACIÓN, APLICACIONES, CONSERVACIÓN Y USOS DE LAS ESENCIAS  
FLORALES** Página 24

**ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN INTEGRAL** Página 31

## **TIPOLOGÍAS Y FLORES DE BACH**

### **Manual del curso profesional de esencias florales**

#### **POR QUÉ DEL CURSO**

Cuando comencé a desarrollar la idea de impartir un curso profesional de esencias florales, mi mente se llenó de dudas. ¿Cómo debía ser?, ¿qué debería contener?, ¿cuántas horas, días, etc..?. Más tarde llegué a la conclusión de que todo esto era secundario. Lo mas importante debía ser ¿desde dónde hacía yo el planteamiento de realizar un curso de esencias florales?

Ahora que he decidido finalmente desarrollarlo con la intención de transmitir mi conocimiento, mi visión, mi experiencia y mi intuición sobre este maravilloso mundo, que engloba todos los grandes logros de la humanidad hasta ahora, conjuntamente con sus grandes defectos, me centro en cómo lo voy a hacer para que las personas que lleguen a estos cursos perciban por ellos mismos todas las maravillas que el sistema floral de Edward Bach contiene en sí mismo, como espejo de lo que contiene cada una de las personas que se acerquen a él.

Cuando comencé a explorar mi psique, fui percibiendo distintos aspectos que se manifestaban de acuerdo a las impresiones externas que llegaban a mí. Siempre me fascinó la posibilidad de conocer el mecanismo que hacía actuar toda aquella gama de matices psicológicos que se ponían en marcha con cada acontecimiento. Bach facilitó mucho la labor de conocer un poco más mi mente, mostrándome un muestrario universal que permitía comprender mejor algunas de las manifestaciones de mi mundo interno. Esto me ayudo bastante y suavizo en gran medida los grandes conflictos que mantenía internamente.

Cuando leí a Jung y me introduje en el inconsciente colectivo, en esa maravillosa teoría que explica el por qué de los símbolos y los grandes arquetipos universales, comencé a realizar conexiones junto a nuevas herramientas que iban llegando a mi vida. Un gran paso para ordenar este fabuloso mosaico y poner cierto orden en todo lo que había intuido hasta ese momento fue la PNL. Gracias a esta maravillosa herramienta he ido desarrollando mi propia teoría, inspirada en grandes ideas de todos los tiempos, contenida en la mente del ser que nos permite manifestarnos y condicionada por algunas de mis estructuras que todavía no tienen la suficiente madurez para ser transferidas. Por lo tanto, no es definitiva, pero me ayuda a permanecer atento a los cambios que experimento en cada momento para descubrir las verdaderas raíces de mi propia Naturaleza que es el verdadero motor de mi existencia.

## **EL CURSO**

El curso de Flores de Bach que presentamos no es un curso de teoría en la que algunas mentes se potencien desde el conocimiento intelectual. Pretendemos que sea un verdadero viaje interior, para reconocernos como entidades cambiantes que se expresan de acuerdo al posicionamiento de su límite.

Como explicaremos en el transcurso de este año, nuestra esencia no es limitada, coexiste con la unidad que somos todos y desde ahí vela por la buena marcha del proyecto de individuación que nació de acuerdo a su necesidad de conocer todo lo que existe, desde la práctica de la acción en la experiencia.

Los alumn@s que participen en este curso profesional, deberán también conocer cómo se mueven sus distintas calidades energéticas y percibir desde la atención sus distintos móviles, aspectos de la personalidad que le definen en este momento de su existencia como ser humano. Pero esto no puede ser teórico, ha de ser tremendamente práctico, debe ser vivido. En el transcurso de este periodo de aprendizaje tutorado, los pasos serán dados desde un lugar seguro y en compañía de otros seres que, como ellos, desean penetrar en el interior de sí mismo, para con el tiempo poder advertir las distintas estructuras que tienen atrapadas a las personas que llegan a consulta.

De acuerdo a este planteamiento hemos desarrollado el siguiente temario que posibilitará el acercamiento consciente a las distintas manifestaciones de nuestro ser que son expresadas a través de las estructuras de la personalidad. Este temario que a continuación detallamos estará sujeto a cambios de acuerdo a la propia Naturaleza del grupo de estudiantes y la idiosincrasia personal de la estructura grupal que se cree en los primeros encuentros. Pero también es cierto que se ampliarán todos los temas del mismo aunque no sean coincidentes en el orden y tiempo establecido.

## CONTENIDO.

**BLOQUE I. Presentación general: El Arte terapéutico.** Antecedentes históricos. Introducción a las Terapias Naturales. Anatomía sutil; las calidades energéticas. Actividades prácticas.

**BLOQUE II. Introducción a la Terapia Floral de Edward Bach.** Historia, fundamentos, Filosofía de la Terapia Floral. Alma y personalidad. Salud-enfermedad. Actividades prácticas

**BLOQUE III. Introducción a la Teoría de las Estructuras de Luís Jiménez:** Teoría de las Estructuras, tipologías y Flores de Bach. Actividades prácticas.

**BLOQUE IV. Presentación de la clasificación cronológica de las Flores de Bach. Introducción a la Teoría de las Estructuras de Luís Jiménez. Presentación de los 12 sanadores.** El dominio de la personalidad. Actividades prácticas.

**BLOQUE V. Presentación de los 12 sanadores:** Exposición y explicación desde Agrimony a Rock Rose. Actividades prácticas.

**BLOQUE VI. Presentación de los 7 ayudantes:** Grupo de los 7 ayudantes. Naturaleza del grupo, características de las estructuras, implicaciones terapéuticas. El dominio de la cronicidad. Actividades prácticas. Desde Gorse a Wild Oat.

**BLOQUE VII-VIII. Presentación de los 19 nuevos remedios y Remedio Rescate.** Grupo de los 19 nuevos remedios. Naturaleza del grupo, características de las estructuras, implicaciones terapéuticas. El dominio de la transitoriedad. Actividades prácticas. Desde Cherry Plum a Mustard.

**BLOQUE IX. Recapitulación, presentación de la clínica y cierre:** Introducción al segundo módulo: la clínica, modelos de presentación de las estructuras. Actividades prácticas. Película y coloquio relacionados con el trabajo realizado a lo largo del curso. Sesión de consultas prácticas con los alumnos, actividades y cierre.

## **CURRICULA:**

**Luís Jiménez** es Titulado superior en Naturopatía por el Real Centro Universitario Escorial María Cristina, experto en esencias florales. Autor de los libros "Humanidad y Flores de Bach" y "Tipologías y flores de Bach" Teoría de las Estructuras. (Editorial Índigo: 2003 y 2005) Premio Nacional de investigación José Castro por la presentación del trabajo titulado "Modelo de las estructuras Psicoenergéticas-emocionales". Miembro del Consejo asesor de la revista Discovery Dsalud. Presidente de la Asociación Iberoamericana de Terapeutas Florales. Miembro de la comisión de trabajo para la regulación de los estudios de Terapia Floral en España. Es Miembro del Comité Organizador del Congreso Nacional (España) de Terapia Floral. Conferenciante internacional, articulista y colaborador en programas televisivos y radiofónicos como especialista en Terapia Floral. En la actualidad está centrado en la enseñanza de su modelo a través de la formación profesional de las Terapias Naturales, en la rama de Terapia Floral.

**José Antonio Sande** es Terapeuta Floral. Diplomado en magisterio, maestro generalista de primaria. Coordinador de diversos cursos relacionados con la educación. Participa de manera activa en el equipo docente de Luís Jiménez. Autor de dos temarios de oposiciones para magisterio. Coautor de las Fichas florales para niños, ha creado un modelo de aplicación práctica para la educación de la gestión emocional para niñ@s. En la actualidad alterna su ejercicio profesional como terapeuta floral con la formación en los cursos para terapeutas florales de acuerdo a la Teoría de las Estructuras.

Información y tutorías: [luisjimenez@fondoazul.es](mailto:luisjimenez@fondoazul.es)

Teléfono: 952006137

## **DATOS BIOGRÁFICOS DEL DR. EDWARD BACH. (\*)**

**1886.** Nació el 24 de septiembre en Moseley, cerca de Birmingham, Inglaterra.

**1913.** Oficial médico de accidentes del Hospital del Colegio Universitario. Cirujano jefe de accidentes del Hospital Nacional de la Temperancia. Bacteriólogo asistente en el Hospital del Colegio Universitario.

**1914.** Médico del Hospital del Colegio Universitario, a cargo de 400 camas para heridos de guerra. Demostrador clínico y asistente clínico en bacteriología en el Hospital del Colegio Universitario.

**1918.** Recibió un permiso no oficial para inocular a los soldados con la vacuna de la influenza (gripe). Renunció al Hospital del Colegio Universitario. Llevó a cabo investigaciones privadas en su laboratorio en Nottingham Place, Londres.

**1919.** Patólogo, bacteriólogo en el Hospital Homeopático de Londres.

**1922.** Renunció al Hospital Homeopático de Londres para manejar su laboratorio privado en Park Crescent, Portland Place, Londres. Abrió su consultorio en Harley Street, Londres.

**1928.** Descubrió el primero de los 38 remedios durante un viaje a Gales en el mes de septiembre.

**1930.** Renunció a su laboratorio y a su práctica en Londres para dedicarse a la búsqueda de nuevos remedios durante la primavera. Descubrió un método de potencialización durante el verano en Gales.

**1932.** Descubrió los últimos tres remedios de la serie original de los 12 remedios y publicó su primer folleto.

**1934.** Descubrió cuatro remedios más en Inglaterra.

**1935.** Se trasladó a Sotwell, donde se encuentra el actual centro de salud Dr. Edward Bach.

**1936.** Murió en Sotwell el 27 de noviembre.

(\*) Fuente: Philip Chancellor.

## BREVE BIOGRAFÍA DEL DOCTOR EDWARD BACH.

Edward Bach nació en Moseley, Birmingham, Inglaterra, el 24 de septiembre de 1886. Fue el mayor de tres hermanos de una familia tradicional con raíces galesas. Desde su nacimiento fue un niño delicado en lo físico y sensible en lo emocional, por lo que sus padres le prestaron una especial atención, sobre todo su padre, con el que tenía un fuerte vínculo de respeto y distancia. Lejos de educarle en la sobreprotección la atención de sus padres fue forjando un carácter independiente y seguro que posteriormente pondría de manifiesto en la convicción con que desarrollaría su vida y su obra.

Desde niño fue gran amante de la Naturaleza y gustaba de caminar y explorar en soledad, alejado de las actividades rutinarias y los estímulos cotidianos. Ya entonces mostraba ciertos rasgos personales característicos: sensibilidad, creatividad, intuición, capacidad de observación...

Nora Weeks cuenta de Bach: *“Todo ser humano, pájaro u otro animal sufriendo despertaban en él tal compasión y deseo de remediar su sufrimiento que, aún siendo un escolar, decidió ser médico”*. Tras terminar sus estudios en la escuela y antes de iniciar su formación universitaria trabaja, entre los años 1903 y 1906, en la fundición de su padre, donde entra en contacto con una realidad dura de trabajo, enfermedad, dolor y miseria que influye en su determinación de estudiar medicina como vía para aliviar el sufrimiento humano. También en la época en la que trabajaba en la fundición, en 1903, con 16 años, Bach ingresa en el regimiento militar local de Yeomanry, los Worcesters. En las filas de este regimiento se alistaban numerosos jóvenes y “la fraternidad Yeomanry” era un espacio para el encuentro, el debate y la convivencia. Entre 1899 y 1902 este regimiento había participado en la lucha contra los boers en África del Sur, y los relatos sobre la guerra y la naturaleza humana en dichas situaciones también debieron influir en la decisión del Bach adolescente de estudiar medicina.

Entre los años 1906 y 1917 se forma y desarrolla una actividad médica convencional a la vez que destacada, pasando por diferentes puestos y responsabilidades. A pesar de ello alimentaba un sentimiento de insatisfacción por la limitada acción de la medicina, que se ceñía a los síntomas para la valoración y la curación de la enfermedad sin atender a las verdaderas causas que la provocaban.

En julio de 1917 sufre una importante hemorragia intestinal y es operado de cáncer. Los médicos le dan pocos meses de vida, sin embargo, consigue recuperarse y seguir adelante con su labor médica. Su experiencia cercana a la muerte provoca en él una transformación y le impulsa con más fuerza aún a la exploración de la verdadera naturaleza y sentido de la enfermedad.

En el año 1918 Bach ingresa en la masonería, corriente con la que su padre y su abuelo ya habían tenido relación en el pasado. Su pertenencia a logias masónicas durante muchos años le permite acceder a relaciones, conocimientos y corrientes de pensamiento que impulsan su idea de que la medicina ha de ser orientada hacia la búsqueda de las causas reales y profundas de la enfermedad y del sentido de ésta en la expresión de la vida.



En el año 1919 se produce una vacante de patólogo y bacteriólogo en el Hospital Homeopático de Londres y Bach accede al puesto. De este modo entra en contacto con el Organon, obra fundamental de Samuel Hahnemann (descubridor de la Homeopatía) y de gran repercusión en el pensamiento y obra de Bach y el desarrollo inicial de la Terapia Floral. En ese mismo año abre su propio laboratorio en Nottingham Place, Londres y unos años más tarde, en 1922, renuncia a su puesto en el Hospital Homeopático de Londres para atender su laboratorio y un consultorio que abre en Harley Street, también en Londres.

Entre los años 1922 y 1929 realiza una labor de investigación en la línea de los postulados de Samuel Hahnemann, desarrollando vacunas homeopáticas muy utilizadas en su época, algunas de las cuales siguen hoy en uso. Sin embargo aún no se siente satisfecho con su trabajo, ya que late en su interior la idea de que la enfermedad tiene que tener un sentido, una función que justifique su existencia en la Naturaleza, y hacia ella decide orientar sus investigaciones en la búsqueda de remedios naturales y no agresivos, remedios más puros cuyo origen estaría en las plantas.

Dotado de una capacidad de observación excepcional y nutrido por sus estudios e investigaciones y su pertenencia a la masonería, de conocimientos al alcance de pocos colegas de profesión, Bach comienza a cuestionarse los cimientos epistemológicos de la medicina, comenzando por el concepto de enfermedad y su relación con el sujeto que la vive. Así llega a la idea de que lo realmente significativo es cómo reacciona cada persona a la enfermedad y no cómo se manifiesta la enfermedad en la persona. Relacionar esto con las teorías de las tipologías (Paracelso y los caracteres, Hipócrates y los humores, teorías astrológicas, platónicas, etc.) y llegar a la teoría de las firmas no fue difícil para la mente intuitiva de Bach, de hecho, ya la Homeopatía, para tratar a los pacientes, tenía en cuenta sus estados de ánimo, sus formas de reaccionar, sus actitudes, etc.

En septiembre de 1928 viaja a Gales donde, impulsado por la idea de que en la Naturaleza están presentes los remedios para sanar a las personas, se dedica a la búsqueda de remedios naturales que puedan sustituir las vacunas por él creadas y que a la vez respondan a su idea de que las tipologías de carácter de las personas se pueden relacionar con las firmas de las plantas. Fruto de sus investigaciones, sus conocimientos y su exploración permanente de la naturaleza humana y su relación con el mundo vegetal, prepara vacunas orales con tres plantas: Impatiens, Mímulus y Clematis. Los resultados obtenidos en pacientes con estas tres vacunas son tan alentadores que Bach decide dejar Londres y dedicarse en cuerpo y alma a la exploración de la tipología de las personas y la búsqueda de los remedios naturales coincidentes con la reacción de cada una a la enfermedad.

En el mes de mayo de 1930 Bach cierra su laboratorio y su consultorio londinenses y con 43 años se dirige a Gales, cuna de sus antepasados, para iniciar una nueva etapa en su vida, en la búsqueda del verdadero significado a su vocación de sanador y explorador de la vida, la enfermedad y la relación íntima que él veía entre ambas. Desde agosto de 1930 hasta la primavera de 1934 Bach se establece en la costa de Norfolk, en Cromer, investigando y tratando a pacientes. En abril del mismo año 1934 se traslada a Mount Vernon donde continúa con su labor.

Edward Bach no sólo era un hombre sensible, intuitivo y observador, también era un hombre culto y comprometido con su misión por lo que no hay que olvidar que para el desarrollo de su obra contó con gran cantidad de información relacionada con la medicina natural, la alquimia, la medicina medieval, la espagiria y antiguos conocimientos del arte de sanar del continente asiático y con el pensamiento de hombres ilustrados de tiempos pasados y contemporáneos. Todo ello le llevó a desarrollar y probar diferentes sistemas de tratamiento de las plantas para extraer de ellas lo que se conocía como la quintaesencia, es decir, la esencia pura de su naturaleza. Los métodos de infusión solar y ebullición en función de la parte de la planta seleccionada para elaborar el remedio fueron los que finalmente eligió dado los resultados positivos que con ellos obtenía.

Si bien es en 1928 cuando descubre los tres primeros remedios: Impatiens, Mímulus y Clematis, éstos los prepara por el método homeopático, y no es hasta el periodo de tiempo que va de 1930 a 1932 cuando descubre los otros nueve remedios, los elabora por el método de infusión solar y crea el sistema de **los doce curadores**. Por orden cronológico de descubrimiento estos remedios son: Impatiens, Mímulus, Clematis, Agrimony, Chicory, Vervain, Centaury, Cerato, Scleranthus, Water Violet, Gentian y Rock Rose.

Entre 1933 y 1934 Bach descubre siete remedios más que denomina **los siete ayudantes**: Gorse, Heather, Rock Water, Oak, Wild Oat, Vine y Olive. Estos remedios, en el sistema ideado por Bach, desempeñan una función diferente a los doce curadores, pero no por ello de menor importancia.

Por último, entre 1935 y 1936, Bach descubre y elabora **los diecinueve nuevos remedios**: Elm, Pine, Larch, Willow, Chestnut Bud, Aspen, Hornbean, Sweet Chestnut, Beech, Crab Apple, Walnut, Red Chestnut, Cherry Plum, White Chestnut, Holly, Honeysuckle, Wild Rose, Star of Bethlehem y Mustard.

Durante el tiempo que Bach permanece en Gales, además de elaborar los remedios florales, investiga, trata a pacientes, da conferencias y escribe varios textos en los que plasma la filosofía de su obra. Algunos de estos escritos son:

"Cúrese a usted mismo". 1931.

"Somos los culpables de nuestros sufrimientos". 1931.

"Libérese usted mismo". 1932.

"Los doce curadores y los siete ayudantes". 1934.

"Los doce curadores y otros remedios". 1936.

Tras una vida dedicada a la búsqueda de respuestas al sufrimiento y la enfermedad Bach murió el 27 de noviembre de 1936, a los cincuenta años, con la convicción de que había concluido su misión y que la enfermedad no debía ser considerada como un mal a combatir sino como un lenguaje que la vida pone a disposición de las personas para llamar la atención sobre aquello que las desarmoniza y las desvía de su camino de aprendizaje en este "*día de colegio*" que para él significaba la vida.

## **HISTORIA DE LA TERAPIA FLORAL**

La ciencia precedente a Bach se pensaba como el esfuerzo humano para lograr el descubrimiento de las leyes y los elementos de la naturaleza. Sin embargo, a pesar de sus logros, era una ciencia en crisis. Desde este marco, la enfermedad aparecía como una disfunción que indicaba el "mal andar" de la "máquina humana", y los padeceres psíquicos eran concebidos como una perturbación de la naturaleza.

A lo largo del tiempo, existieron numerosos antecedentes que contribuyeron a acelerar el proceso de caída del modelo mecanicista, dualista y positivista de la ciencia de los siglos XIX y XX. Hay cinco de ellos que conviene rescatar en función de los aportes que brindaron a la concreción del tema que nos atañe.

### **I. El concepto de intuición que introduce el romanticismo.**

El romanticismo revaloriza la dimensión no racional del hombre y señala otros caminos de conocimiento diferentes de la percepción y la conciencia, por ejemplo la intuición. Busca la unidad de los contrarios para encontrar la escondida estructura de las cosas. Sustituye el análisis por la síntesis, la razón por el sentimiento, el fijismo por la evolución, las cosas por los símbolos, lo previsible por lo imprevisible, lo uniforme por lo diferente, lo explícito por lo implícito, lo individual por lo colectivo, lo objetivo por lo subjetivo, lo externo por lo interno, la razón por la intuición, convirtiéndola en un método de conocimiento.

### **II. La concepción dinamista de la energía.**

La energía no actúa por acción mecánica, sino por acción vibracional. Además el concepto de energía pone en duda el principio de verificabilidad del positivismo, ya que forma parte de ese universo de cosas que no pueden verse pero se conocen sus efectos y no por ello dejan de ser tangibles y reales.

### **III. El concepto de evolución.**

El evolucionismo suplanta al fijismo. Y la ciencia adquiere nuevos horizontes: así como evoluciona la ciencia también evoluciona el alma. El hombre es visto tanto como producto como proceso aún inacabado.

### **IV. La totalidad.**

Existen lazos de solidaridad entre las cosas. El todo es mucho más que la suma de las partes y lo que acontece en una parte influye en el todo. Además, estas estructuras o campos son concebidos no como algo visible sino como realidades subyacentes gobernadas por leyes de conjunto que explican su funcionamiento.

## V. Lo inconsciente.

A través del Psicoanálisis, la ciencia incorporó una dimensión nueva en el funcionamiento de hechos donde las categorías de la conciencia son inadecuadas: locura, actos fallidos, sueños, actos sintomáticos, etc. Esta nueva dimensión es el inconsciente como espacio estructural y estructurante, formador de conductas y organizado por leyes de composición a las cuales ajusta su dinámica.

Bach fue un hombre comprometido con su tiempo. Percibe la necesidad de *humanizar* la práctica de la medicina y la de todos los procesos sociales. Era un hombre sensible, y si bien este rasgo se hace evidente en toda su obra, es especialmente en el joven Bach donde se aprecia con más nitidez cómo el padecer, la pobreza, la injusticia, la dominación y la crueldad con el semejante eran situaciones que perturbaban su espíritu. De este sentir suyo se deriva que la falta de amor y la codicia entre los seres humanos fueran, para él, las causas esenciales del malestar del hombre.

Nunca estuvo de acuerdo con la medicina contemporánea, ni en sus procedimientos ni en su filosofía, ya que para él, actuaba paliando los síntomas, y no incidía ni se preocupaba por las causas. Sus métodos eran agresivos y dolorosos, traumatizando al paciente. Su trabajo en la vida fue localizar la causa de la enfermedad para actuar en ella. Su anhelo y sus grandes dotes de investigación le llevaron paso a paso, a través de distintas disciplinas de la medicina, hasta llegar a crear su propio método o sistema de curación. Centró sus investigaciones en los enfermos crónicos y en una faceta poco reconocida en su época, la bacteriología. Aisló bacterias del intestino de personas con reuma y otras enfermedades crónicas y el resultado fue espectacular. Este fue el inicio de la búsqueda del origen de la enfermedad. Aunque Edward Bach podría haber vivido del éxito de sus investigaciones no estaba satisfecho. Tenía una idea clara y es que la cura no podía ser agresiva y la aguja hipodérmica lo era.

El encuentro con la homeopatía, la muerte de su esposa y la observación de sí mismo y de la colectividad fueron el motor que le dio impulso para romper con su pasado y trasladarse a Gales donde daría vida a la Terapia Floral. Desde su trabajo de exploración, primero de forma científica y luego de forma totalmente intuitiva, logró rescatar del anonimato a treinta y siete especímenes botánicos y un antiguo manantial de agua. Las flores son para Bach seres puros cargados de energía que atesoran desde el principio de los tiempos la virtud, que al entrar en contacto con nuestros cuerpos sutiles (energéticos) desvanecen cualquier manifestación egoica que nos separa de nuestro ser.

Para Bach la enfermedad se produce por la desconexión entre el alma y la personalidad, al restaurar este canal el síntoma desaparece. La enfermedad no es algo negativo en sí, da la oportunidad a nuestro Ser de rectificar una actitud egoísta. No existe curación si no se da un verdadero cambio interior.

Como modelo energético teórico se habla de algo mayor que lo impregna todo: Lo Uno. Claro que a este principio germinal podríamos llamarlo Dios, Energía Universal, Amor (Bach prefería este último término). Lo Uno, el Amor se expresa en manifestaciones específicas aunque interconectadas. Estas manifestaciones se ven como patrones de vibración. Es

interesante ver cómo Bach conecta con una imagen del budismo para explicar mediante una de sus habituales metáforas el principio inalterable de Lo Uno, a lo que se refiere como principio de la Unidad de Todas las Cosas:

Asumir que el creador de todas las cosas es el Amor, y que todo lo que registra nuestra conciencia en su infinito número de formas, son manifestaciones de ese Amor, ya sea un planeta, un guijarro, una estrella o una gota de rocío; tanto en el hombre como en una forma de vida inferior.

*Quizá sea posible tener un atisbo de esta concepción, pensando en nuestro Creador como un gigantesco sol resplandeciente de amor y generosidad, desde cuyo centro irradia en todas direcciones un infinito número de brillantes rayos luminosos. Nosotros, al igual de todo aquello de lo que tenemos conciencia, somos ínfimas partículas al extremo de esos rayos, enviadas para obtener experiencia y conocimiento, para regresar finalmente al gran centro. Y aunque para nosotros cada rayo pueda parecer separado y distinto, es en realidad parte de ese Gran Sol Central. La separación es imposible, ya que tan pronto como uno de los rayos es separado de su fuente, inmediatamente deja de existir.*

Quizá podamos comprender así algo de la imposibilidad de la separación, pues a pesar de que cada rayo pueda poseer su propia individualidad es, no obstante, parte de la gran fuerza creadora central. De esta forma, cualquier acción contra nosotros mismos o contra los demás afecta al todo, donde todas y cada una de las partículas deben, en última instancia, alcanzar la perfección.

## **FILOSOFÍA DE LA TERAPIA FLORAL DE EDWARD BACH.**

### **Introducción.**

Edward Bach estaba convencido de la necesidad de "*introducir en la práctica médica una dimensión espiritual como herramienta necesaria para contribuir no sólo a la salud sino también a la evolución del paciente*". Partiendo de esta premisa y otras que en su tiempo fueron tildadas de disparatadas Bach desarrolla la Terapia Floral como un sistema de sanación que contempla al ser humano desde una perspectiva holística. Al desarrollo de esta concepción contribuyó su contacto con la masonería y otras líneas de pensamiento, algunas de ellas orientales que en el primer cuarto del siglo XX fueron introducidas en Europa por filósofos, pensadores y escritores.

Desde la perspectiva de la Terapia Floral existe un orden universal dentro del cual todo tiene sentido y todo está conectado. Desde el más simple guijarro hasta el más grande de los planetas, ese orden universal es el Amor, conformador del todo cognoscible cuya expresión es la vida, y el hombre es una expresión de ese Amor en la Tierra.

Según Bach el hombre es un ser en el tiempo mientras que el alma, que es una chispa de ese Amor, es atemporal y se encuentra en un proceso de perfeccionamiento, de viaje hacia el Amor y en ese proceso precisa de las experiencias, por ello se encarna en hombre

con el fin de adquirir sabiduría, pero no para el hombre, sino para el alma, sabiduría a través de las experiencias de vida del hombre y su personalidad. De este modo la vida entera de un hombre sería, en palabras de Bach, *"un día de colegio"* para el alma.

## **Enfermedad.**

A lo largo de la vida del hombre puede producirse *"un desvío del camino trazado por el alma, bien por nuestros deseos mundanos o por la persuasión de otros"*, y aunque esto puede suceder de manera inconsciente es el motivo del conflicto entre el alma y la personalidad, aquí es donde se inicia la enfermedad.

Bach elabora una teoría sobre la enfermedad fundamentada en los siguientes principios:

### **I. La enfermedad no es un mal a suprimir sino un beneficio a comprender.**

Para nuestra mentalidad occidental fuertemente influida por la tradición judeocristiana el sufrimiento, el dolor y la enfermedad son considerados como castigos, desde la perspectiva de Bach tiene un significado mucho más positivo, la enfermedad es la señal, la alarma de que el camino elegido no es el correcto y se debe detener el avance, escuchar al alma y retomar la senda adecuada. Así pues la enfermedad no sería un fin en sí misma sino un medio para llamar la atención a la personalidad y reorientarla en la búsqueda del camino adecuado.

Pongamos un ejemplo: un hombre acude a la consulta de un terapeuta floral comentando que se encuentra permanentemente de mal humor, pero que no sabe cual es el motivo. Después de un tiempo de conversación sale a la luz que además tiene problemas para dormir, desazón interior, falta de ilusión y que se toma diariamente un antidepresivo para poder aguantar hasta la noche. Podría decirse que este hombre tiene algún tipo de conflicto presente o pasado que le impide llevar una vida de armonía y bienestar. Profundizando en la charla cuenta que su trabajo no le ilusiona, que la relación con su mujer no pasa por el mejor momento y que sus hijos, en edad adolescente, no le facilitan la vida. Visto el panorama no extraña que el hombre no se encuentre muy bien ¿no?, pero ¿cuál es el verdadero problema?, ¿él o los demás?. Habría que entrar a analizar si él ha sido el creador de la situación que se vive a su alrededor o por el contrario es víctima de las circunstancias. De cualquier modo la actitud de este hombre es tomarse unas pastillas y seguir con su vida tal y como la plantea en la conversación. ¿Quién no enfermaría en semejantes circunstancias?. El malestar de este hombre y los síntomas que presenta son una voz de alarma que su alma está dando para que se haga consciente de que las cosas no pueden seguir así, de que debe hacer algo. Recordemos aquella frase que se dijo en las Conferencias de Kioto sobre el Medio Ambiente: *"mientras sigamos haciendo lo que estamos haciendo, las cosas nos seguirán yendo como nos van yendo"*. La voz de alarma es una invitación al cambio y tomar conciencia de ello es el primer paso para pasar a la acción.

## **II. La enfermedad es consecuencia de un conflicto.**

El alma avisa en numerosas ocasiones y de formas muy variadas de que el hombre y su personalidad se están desviando del camino adecuado. Avisa a través de las situaciones que se presentan, a través de los sueños, de los encuentros, de lo que se creen casualidades... pero cuando no se le hace caso pasa a formas más vehementes de llamar la atención, entonces actúa sobre el ánimo, sobre la actitud, y si aún así se hacen oídos sordos acaba por actuar sobre el cuerpo físico, es lo que se conoce como síntomas psicósomáticos, es decir, manifestaciones físicas de cuestiones emocionales no resueltas. Si el sujeto mantuviese un estado de atención consciente sobre sí mismo y su proceso vital y actuase cuando surgiese una situación conflictiva sin dejar que ésta se enquistase, dicha manifestación física no habría sido necesaria. Así pues la enfermedad es el medio último del que el alma dispone para avisar al hombre de que no está siguiendo el camino para su adecuado aprendizaje.

## **III. La enfermedad es consecuencia de la acción de factores personales y transpersonales.**

Bach alude a dos factores desde los que se puede producir la enfermedad:

**-Factores personales.** Con respecto a éstos Bach dice: *"... la disociación entre nuestra alma y la personalidad y el mal o la crueldad frente a los demás... cualquiera de estas dos cosas da lugar a un conflicto que desemboca en la enfermedad"*. Otro de sus comentarios afirma: *"las enfermedades primarias verdaderas del hombre son defectos como el orgullo, la crueldad, el odio, el egoísmo, la ignorancia, la inestabilidad y la codicia, y si analizamos cada uno de ellos descubriremos que todos son contrarios a la Unidad"*.

**-Factores transpersonales.** Bach pensaba que el alma se encarna en sucesivas vidas y que era posible que surgiese la enfermedad desde un punto de vista kármico de tal manera que el alma pudiera aprehender ciertas experiencias en una vida posterior que aunque para la conciencia del hombre suponga toda una vida para el alma es sólo *"un día de colegio"*.

## **IV. La enfermedad no es material en su origen.**

El verdadero origen de la enfermedad no ha de buscarse en causas físicas, si el hombre fuera capaz de mirar en su interior hallaría en sus defectos la causa primera de la enfermedad. Defectos como el orgullo, la crueldad, el odio, el egoísmo, la ignorancia, la inestabilidad y la codicia son causas primeras de conflicto entre alma y personalidad y si esto no es resuelto ni se atienden las señales de alarma que van apareciendo puede llegar a desembocar en enfermedad dependiendo del defecto tolerado.

## **V. En la enfermedad no hay nada de accidental.**

La enfermedad que se manifiesta nunca es casual, es el indicador que expresa, de manera simbólica, la naturaleza del defecto o conflicto, por lo cual da la oportunidad para tomar conciencia de la situación y enmendar la expresión de vida desde lo más profundo del ser.

Partiendo de estas premisas Bach afirma que no hay enfermedades sino enfermos, personas con síntomas que reciben un mensaje desde el alma para que se den cuenta que su actitud hacia la vida no es la adecuada y deben iniciar un proceso de profunda transformación que les devuelva a la senda del aprendizaje y la sabiduría.

En palabras de Bach: *“no hay curación real a menos que haya un cambio en la perspectiva con la cual el hombre ve el mundo, que da el logro de la paz y de la felicidad interior”. “... no tengamos temor de zambullirnos en la vida; estamos aquí para adquirir experiencias y conocimientos, y aprenderemos muy poco si no nos enfrentamos a la realidad y extremamos nuestras posibilidades. A cada paso pueden obtenerse nuevas experiencias, y las verdades de la naturaleza y de la humanidad pueden revelarse con tanta efectividad – o quizás más – en una pequeña choza en el campo, como en medio del ruido y el ajetreo de una gran ciudad”.*

### **Remedios florales.**

Desde la concepción holística y unitaria del Universo todo lo que existe está conectado y tiene un sentido. Ya desde las culturas más antiguas se sabe que en la naturaleza, expresión viva del Amor Creador, existen todos los remedios para ayudar a la propia vida a su avance y crecimiento. De igual modo se dan también los remedios para que el hombre pueda superar sus defectos y curar sus enfermedades, lo que sucede es que las modernas civilizaciones han olvidado estos ancestrales conocimientos que, poco a poco vuelven a emerger a través de las terapias naturales. Esta corriente de renacimiento es un claro indicativo de la evolución de la Humanidad en la búsqueda de nuevos caminos para su crecimiento y evolución.

A través de un proceso de transformación personal y el contacto con conocimientos ancestrales aún hoy fuera del alcance de la mayoría de la población Bach toma conciencia de que la naturaleza pone al servicio de la vida los elementos que ésta necesita para evolucionar. Al igual que el hombre es expresión viva del Amor también lo son las plantas, aunque en un modo más sencillo, y es en las plantas donde se manifiestan de manera más pura las emociones expresadas por la vida, concretamente una emoción en cada especie de flor.

Durante varios años de investigación Bach elaboró, casi podría decirse que sacó a la luz, los treinta y ocho remedios florales, vinculados a treinta y ocho estados emocionales arquetípicos. Estos remedios, presentes en la naturaleza como expresión viva del Amor, tienen la cualidad de *“elevar nuestras vibraciones y abrir nuestros canales... para inundar*



*nuestra naturaleza con la virtud particular que necesitamos y borrar nuestros defectos que causan dolor”.*

Estos treinta y ocho remedios son uno de los instrumentos de los que dispone la Terapia Floral para ayudar al enfermo a entender el sentido de sus síntomas, a profundizar en su naturaleza para hacerse consciente del defecto en que está incurriendo, de la actitud vital inadecuada que desarmoniza su equilibrio interior y exterior.

Los remedios florales actúan en tres momentos no cronológicos:

- ayudando a tomar conciencia de la emoción sofocada que se expresa como síntoma.
- ayudando a poblar de palabras los silencios de esas emociones sofocadas.
- impulsando a la persona a la transformación de su actitud vital.

Este proceso es realizado de manera íntima, personal y profunda por la persona, pero resulta complicado hacerlo sin ayuda ya que nuestra personalidad se presenta ante nosotros en una dualidad máscara-sombra que nos hace muy difícil vernos como realmente somos. Es por ello que se necesita la ayuda de un guía con la adecuada formación y la capacidad para acompañar en el proceso de transformación que los remedios florales facilitan; en el caso de la Terapia Floral esta persona es el terapeuta floral.

Las esencias, elixires o remedios florales contienen el mensaje energético de amor de las plantas y dada la diferente naturaleza de cada una de ellas este mensaje actuará de manera diferente en la persona, aportando información armonizadora allá donde hay desarmonía y conflicto. El remedio floral no se dirige al síntoma sino que colabora en la sanación de la causa profunda, real y desconocida que enfrenta al alma y la personalidad.

En el sistema floral de Bach se contemplan treinta y ocho remedios que se corresponden con treinta y ocho estructuras de carácter en el hombre; si tenemos en cuenta que nuestro alfabeto está compuesto por veinte y nueve letras y con el podemos crear cientos de miles de palabras este ejemplo nos puede dar una ligera idea del amplio abanico de posibilidades que brindan los treinta y ocho remedios y sus infinitas combinaciones.

## **La Terapia Floral.**

La Terapia Floral consiste en desarrollar un proceso de comunicación con el paciente de manera que éste pueda hacer consciente aquello que permanece inconsciente y que es la causa primera de un trastorno mental, emocional e incluso físico.

En ocasiones las personas presentan síntomas físicos, mentales o emocionales que no tienen una explicación clara desde el punto de vista médico, generalizándose como tensiones,

estrés, malestar, depresión, agresividad, etc. Estos síntomas acaban convirtiéndose en enfermedades cuyo origen se desconoce u olvida. Este tipo de problemática: estrés, tensiones, dolores sin razón aparente, complejos, traumas, anclajes en el pasado, vivencias traumáticas que condicionan la forma de vivir, situaciones de desorientación emocional, desequilibrios, alteraciones de los esquemas de pensamiento y un largo etc., hacen que las personas no se encuentren cómodas con su yo, con su existencia.

Profundizar en las causas primeras de esas alteraciones, "hacer consciente lo inconsciente", analizarlo junto con el paciente y lograr que él mismo encuentre la forma de solucionarlo es el objetivo de la Terapia Floral. A este trabajo se une la acción de los elixires florales, cuya misión es reequilibrar la energía emocional en las facetas que se encuentren desequilibradas utilizando para ello preparados de disoluciones de uno o varios elixires en función de las necesidades del paciente.

La Terapia Floral trata siempre de hacer que el paciente profundice en las sombras de su mente, de sus recuerdos, de sus emociones, en la búsqueda de la causa primera del problema que le aflige, la cual muchas veces está tan escondida y enterrada que cuesta mucho reconocerla como elemento distorsionador y por ello es necesaria la intervención de un terapeuta con los conocimientos y la sensibilidad adecuados para acompañar en ese camino de búsqueda y sanación.

### **La consulta.**

Recurriendo a las palabras de Freud la consulta consiste en "*hacer consciente lo inconsciente*".

La consulta es la herramienta que permite al terapeuta crear el vínculo con el paciente y esta actuación no sólo debe ser considerada desde la técnica sino también desde el arte. Un terapeuta debe ser a la vez artesano y artista.

A la hora de realizar una consulta es fundamental que el terapeuta asuma el compromiso de permanecer abierto al arte del amor. Debe ser capaz, desde lo más profundo, de mirar a los ojos del paciente con actitud de amor, afecto, respeto y confianza. Pero esto no es suficiente, hay que estar dispuesto a entrar en el mundo del paciente, a establecer un nivel de conexión tal que el terapeuta sienta que puede ver, sentir, pensar y hacer de la misma manera que el paciente. Este ejercicio conlleva un proceso importante de apertura, concienciación y cambio que puede provocar resistencias que han de ser tenidas muy en cuenta, ya que una actuación desde la impaciencia puede causar en el paciente una reacción contraproducente. Hay que tener presente que no siempre una persona está preparada para alcanzar un determinado nivel de conciencia y forzar la situación hasta ese punto no es aconsejable. Permitir que el paciente fluya por sus caminos interiores al ritmo adecuado puede exigir altas dosis de paciencia tanto para él como para el terapeuta pero es la mejor manera de llegar a la toma de conciencia dentro de un proceso armonioso e integrador.

El paciente y la situación o hecho que le desarmoniza nunca deben ser contemplados como dos entidades sin relación, por el contrario es necesario entender que conforman un todo integrado donde conflicto, personalidad y alma son diferentes facetas de la expresión del espíritu en este mundo.

Ahora bien, esa es la manera en que el terapeuta observa la situación, el paciente que llega a la consulta lo hace desde el sufrimiento y espera ser curado. El proceso habitual de trabajo consiste en llevar a cabo consultas periódicas. En casos agudos puede necesitarse una consulta semanal hasta lograr cierto equilibrio, aunque lo normal es una consulta cada tres semanas. La consulta tiene una duración aproximada de entre una hora y hora y media, tras la cual, previo análisis de la información que se recoge del paciente, se elabora un preparado en un bote de 30 ml con cuentagotas que el paciente deberá tomar diariamente para que contribuya al reequilibrio de sus emociones alteradas.

"Los elixires florales curan, la relación con el terapeuta sana". No debemos perder de vista que es a través de la relación que se establece entre paciente y terapeuta como se consigue "*hacer consciente lo inconsciente*".

## **CALIDADES ENERGÉTICAS DEL PLANETA TIERRA.**

Dentro de los métodos naturales de salud, de acuerdo a su visión holística, cada vez es más frecuente encontrar diferentes técnicas donde el aspecto energético tiene verdadera importancia. Aunque no está claro para la mayoría de los profesionales cómo son estas energías el hecho es que en consulta, tras una intervención energética, el paciente percibe una mejoría evidente en el restablecimiento de su equilibrio vital.

La personalidad está compuesta por una serie de energías que configuran el vehículo de expresión del alma. A su vez, cada una de estas energías posee cualidades que permiten al ser expresarse en cada uno de los ámbitos del Planeta Tierra. Existen ya técnicas que permiten alcanzar un estado de visión, dentro de los parámetros naturales, que facilita la percepción de este tipo de energías que se agrupan con el término de "**energías sutiles**".

El cuerpo físico es el vehículo más denso, compuesto por distintos tipos de energías que permiten la percepción sensorial a través de los sentidos. Es el que mejor conocemos, gracias al estudio minucioso de cientos de años enfocando nuestra ciencia en este campo. Sin embargo, otras civilizaciones como la oriental, desde hace más de 5.000 años, hablan y muestran su sabiduría que ahora comienza a aceptarse en occidente como real, introduciendo otros elementos en la configuración anatómica de los seres vivos y teniendo en cuenta las energías sutiles para la recuperación física. Esta perspectiva del ser humano es mucho más amplia y compleja de lo que se acepta actualmente. El vehículo físico que consideramos como única realidad no es más que la expresión densa de un ser energético que utiliza diversas envolturas para manifestarse en otra dimensión. Estas envolturas o cuerpos sutiles, hacen posible que se manifieste el ser integral que denominamos humano a través de

pensamientos, emociones y acciones. Cualquier alteración que se manifieste en una parte integrante del ser humano ocasionará un bloqueo que se manifestará en cascada hasta hacerse visible en la parte más densa o física de este ser, de forma que, si actuamos en esta parte física, no erradicaremos la verdadera enfermedad del individuo.

Es imprescindible para entender la praxis de la Terapia Floral hablar de las calidades energéticas que conforman al individuo y que son su verdadera esencia, y que constituyen el vehículo de su expresión en la Tierra.

Llamaremos cuerpos a todas las calidades del ser humano al referirnos a ellas y así hacer más asequible su estudio. Tenemos varios cuerpos constituidos por distintos tipos de energías que conjuntamente interactúan para que nos podamos expresar. Así, para que el cuerpo físico funcione correctamente es necesario que los vehículos que lo anteceden estén en perfecto estado y la comunicación energética se realice sin ningún obstáculo.

Todo es energía. La diferencia sólo radica en la longitud de onda o frecuencia con que se manifiesta la citada energía. A mayor longitud de onda o más baja frecuencia más densa será la forma que se manifiesta. Al igual que distintas frecuencias como el caso de las ondas de radio o los canales de televisión pueden permanecer en el mismo espacio sin que se mezclen, en el ser humano las energías sutiles actúan en armonía, desde la parte más sutil a la vibración más densa o cuerpo físico, si existe equilibrio entre las partes.

Las calidades energéticas delimitan los planos energéticos que integran al ser humano y que hacen posible su manifestación. Están cargadas de contenido necesario para que la vida experimente en el ámbito del planeta Tierra de acuerdo a su carácter.

El alma, desde la visión filosófica de Edward Bach, es nuestro ser real. Antes de su encarnación en el mundo físico el alma conoce cuáles son las experiencias más adecuadas para su desarrollo y para ello utiliza distintas envolturas (calidades energéticas) que le permitirán su crecimiento: físico, etérico, emocional y mental.

## **I. Cuerpo físico.**

El cuerpo físico es el vehículo más denso, compuesto por distintos tipos de energías que permiten la percepción sensorial a través de los sentidos de la realidad que se manifiesta en el mundo físico. Es el que mejor conocemos.

## **II. Cuerpo etérico.**

Es la contrapartida energética de nuestro cuerpo físico. Permite la estructuración, diferenciación y regeneración de las células y todas las manifestaciones biológicas de nuestro organismo físico. Organiza y revitaliza las energías más densas de nuestro ser.

El cuerpo físico y el etérico no se pueden separar. La tendencia de las partes que componen el organismo orgánico es a desorganizarse. Sin embargo, mientras haya vida en el cuerpo físico (energía), éste presenta una especie de orden que hace posible su reorganización permanente. Ésta es la función del cuerpo etérico o doble etérico. Cuando desaparece este cuerpo o se debilita, el organismo enferma, que es la expresión física del desequilibrio.

## **III. Cuerpo emocional.**

Es el cuerpo astral, de los deseos. Este actúa sobre el cuerpo etérico y éste a su vez sobre el físico.

En las depresiones y desarreglos emocionales el cuerpo astral se desorganiza y debilita. Si se actúa directamente en el cuerpo etérico no llegamos al origen de la enfermedad; esto no es suficiente y con el tiempo, la causa que generó el desorden volverá a aparecer. Por otro lado, hacer consciente el inconsciente, objetivo de la Terapia Floral, es crucial para que el ser pueda reconocer su error y actuar, cambiando de actitud ante la vida. Eso reorganizará y permitirá que el flujo energético descienda de forma armónica restableciendo definitivamente la salud.

Volviendo a la Terapia Floral, la enfermedad no es material en su origen, sino el resultado de una serie de desarmonías que empezaron a nivel emocional o mental en forma de pensamientos, sentimientos y actos que podrían definirse como "defectos" del ego o intentos de la personalidad de insubordinación a la tutela del Alma o Ser Superior. Lo preventivo consiste pues en detectar esas desarmonías y ayudar, mediante el uso de las esencias, a su corrección para evitar enfermedades físicas o psíquicas.

## **IV. Cuerpo mental.**

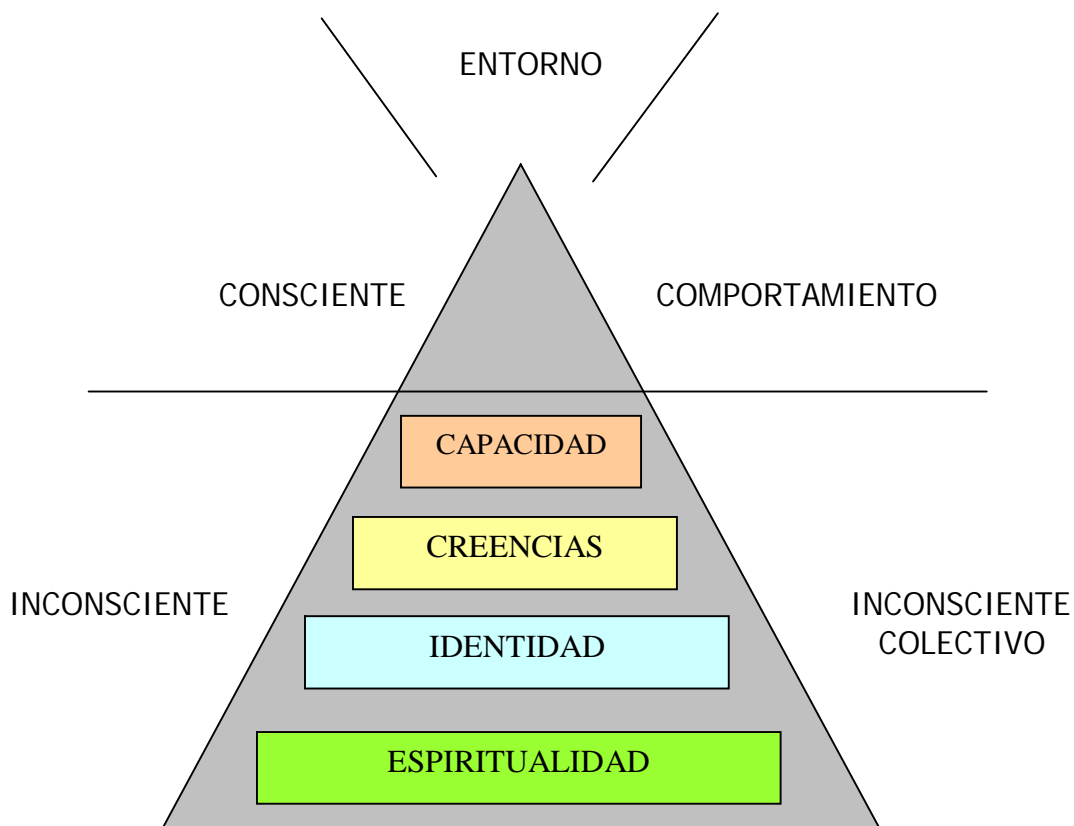
Más sutiles aún que las del vehículo emocional son las del mental que permiten captar imágenes e ideas de nuestra alma, fomenta nuestra creatividad y potencia nuestra expresión como individuos.

Relación entre los distintos cuerpos o calidades energéticas y el órgano físico que regentan:

ÓRGANO FÍSICO	ACCIÓN QUE EJECUTA	CALIDAD ENERGÉTICA
CEREBRO	INTELECTO	MENTAL
PLEXO SOLAR	EMOCIÓN	EMOCIONAL O ASTRAL
COLUMNA VERTEBRAL PARTE SUPERIOR	MOTOR FÍSICO	FÍSICA-ETÉRICO
COXIS	INSTINTO-GENÉTICA	FÍSICA-ETÉRICO
SEXO	SEXUAL	FÍSICA-ETÉRICO

### ALMA-PERSONALIDAD

¿De dónde partimos? Un modelo de comprensión.



**Espiritualidad.** Este es el nivel más profundo, donde se consideran las cuestiones metafísicas, ¿quién soy?, ¿por qué estoy aquí? El nivel espiritual guía nuestras vidas y proporciona una base a nuestra existencia. Cualquier cambio en este nivel tiene profundas repercusiones en todos los demás. De alguna manera contiene todo lo que somos y hacemos y sin embargo no es nada de esto.

**Identidad.** Es el sentido básico de mí mismo. Lo que siento como mi misión en la vida y los juicios más profundos sobre mí mismo.

**Creencias y valores.** Las creencias son ideas que pensamos que son verdad y que empleamos como base para la acción diaria. Las creencias pueden ser tanto permisivas como limitadoras. Los valores son conceptos relacionados con las creencias.

**Capacidad.** Conjunto de comportamientos, habilidades generales y estrategias que empleamos en nuestra vida.

**Comportamiento.** Las acciones y reacciones que conforman nuestra conducta.

**Entorno.** Aquello con lo que interactuamos, a lo que reaccionamos, lo que nos rodea y las demás personas con las que entramos en contacto.

Muchos son los modelos que tratan de representar la realidad del hombre, pero lo que ninguno cuenta es que son sólo eso, modelos, y los modelos no son la realidad, son sólo una teoría que alguien elaboró y que a lo largo del tiempo se han ido transformando en verdades que ya no se ponen en duda, y precisamente porque no se ponen en duda emergen creencias que sirven de fundamento para toda una vida y que, sin embargo, pueden ser totalmente inadecuadas. Es por ello que cada cual puede elaborar su propio modelo de funcionamiento, amoldarlo a sus necesidades y cambiarlo cuantas veces quiera en un proceso de constante evolución y desarrollo. El modelo propuesto en el esquema es pues susceptible de ser adaptado a las necesidades de cada uno pues su mutabilidad no está reñida con la idea que expresa. Y esa idea es que la espiritualidad no está en un lugar lejano al cual sólo puede llegarse a través de la redención de los pecados y la intermediación de la iglesia, la espiritualidad está en nuestro interior y ha de ser ahí donde debe dirigirse la mirada y la conciencia con el fin de encontrar el camino que nos ilumine.

## **El Alma.**

Desde la perspectiva de la Terapia Floral y de su descubridor Edward Bach el alma es lo permanente, lo inmortal, la energía esencial, una chispa de Lo Divino en un ser animado. El alma es una parte de la Totalidad que se separa de ella como expresión del Ser e inicia un camino de búsqueda para regresar al Ser plena de sabiduría y conciencia. En ese camino el alma se encarna en hombre como expresión viva de lo que Es con la intención de hacer experiencias que le permitan ampliar su grado de conciencia. Así, cada hombre, mujer y niño, cada animal, cada planta e incluso cada piedra son continente de una chispa divina con intención de ampliar su conciencia. En el caso del hombre su evolución natural le ha llevado a

un cierto grado de conciencia de sí mismo y al desarrollo de cierto tipo de voluntad (no siempre al margen de los instintos), es por ello que a pesar de ser el organismo mentalmente más desarrollado del planeta no siempre sigue una línea de crecimiento conveniente ni para él mismo ni para su alma. El hombre tiende a identificarse con su yo físico, sus emociones, sus instintos, sus pensamientos, pero ha olvidado que en lo más profundo de él está una chispa del Ser que todo lo anima, no se identifica con esta dimensión que le es propia y, por ello, actúa a menudo en contra de sus semejantes y del mandato divino. Pero cuando el hombre se olvida de su alma ésta no lo hace del hombre, al contrario, le avisa de que está ahí, que hay un camino que hacer, una vida que experimentar, una conciencia que ampliar y le va poniendo delante situaciones, mensajes, avisos para que se de cuenta de ello. El inconveniente es que con el ritmo de vida, la ambición desmedida, la apatía vital, el conformismo y todas estas actitudes creadoras de inercias alienantes el hombre ni escucha ni sabe escuchar a su alma provocando ese desequilibrio que puede llegar a manifestarse como síntoma físico o emocional. Si se aprende de nuevo a escuchar lo que desde el interior se expresa, aunque sea unos minutos al día, se estará iniciando el camino que el alma necesita para enriquecerse y hacer de la vida una experiencia única y trascendente.

### **La personalidad.**

Bach parte del principio de la dualidad alma-personalidad. Como ya hemos señalado el alma es lo permanente, lo inmortal, la energía esencial, lo trascendente y la personalidad es lo transitorio, lo mortal. La meta del alma es alcanzar la perfección, es decir, desplegar todas sus potencialidades a través de un proceso de evolución y la personalidad es la encarnadura que le sirve de sostén material en esta vida. Así, se entiende que la personalidad es una parte inherente al hombre y a la vez la expresión encarnada y temporal del alma inmortal, y siendo su expresión no puede ser perfecta pues está limitada por la propia esencia de la vida: ser el vehículo facilitador de la trascendencia de lo incompleto a la completud, de lo fragmentado a la Unidad. Es el alma el que escoge el ser vivo, las circunstancias y la personalidad en que encarnarse para así experimentar las vivencias que serán sus lecciones en su "día de colegio".

Desde un punto de vista floral podría definirse a la personalidad como la expresión en el individuo de un acervo de factores filogenéticos, ontogénicos, kármicos y arquetípicos que le dotan de una naturaleza tal que un alma le escoge (incorporando su mandato divino) como continente facilitador de sus necesidades de completud. De este modo el sujeto tiene personalidad propia y el alma le elige por ser el más adecuado a sus necesidades, lo que no siempre garantiza que se sigan los mandatos divinos. Ahí es donde surge el conflicto y donde la armonía alma-personalidad pierde su equilibrio demandando el alma atención al sujeto a través de las señales primero y de los síntomas de la enfermedad después.

### **LAS 38 ESTRUCTURAS.**

Las estructuras son los diferentes ámbitos de expresión viva del Ser y son todo aquello que Es. Se entenderá mejor con el siguiente ejemplo: podemos imaginar que la expresión viva del Ser es un diamante con treinta y ocho caras, de tal modo que se mire por donde se



mire siempre veremos algunas de las caras y otras no podremos verlas pero todas ellas conforman la totalidad del diamante, del Ser. Algunas de esas caras pueden brillar más y otras menos en función del grado de conciencia que de cada una de ellas tenga el diamante, pero no dejan entre todas de formar el Ser, la Totalidad.

Así podemos entender que el Ser se manifieste en todo lo que Es, en la Naturaleza, en los planetas, en las plantas, en los animales, en las personas, etc.

En el ámbito de la Naturaleza las estructuras se manifiestan en su propia esencia con dinámicas y tendencias, formas de ser y formas de estar. En el caso de los animales y las plantas las estructuras se manifiestan de manera sencilla, clara y pura, es por ello que Bach seleccionó determinadas plantas y flores, depositarias de la energía de las estructuras, como medio de acceso para el ser humano.

En el ámbito humano se dan todas las estructuras psicoenergéticas-emocionales conjuntamente, permitiendo la expresión y experimentación directa de su contenido de modo consciente, pudiendo llegar a su grado máximo de expresión a través del proceso evolutivo de la conciencia.

Todas las personas se mueven dentro del ámbito de estas estructuras aunque cada una tiene su propio mapa estructural o, en palabras de Luis Jiménez, su "ecualizador de estructuras", de modo cada uno de nosotros es único en su manifestación pero igual en cuanto a la materia de la que está conformado. El predominio de unas u otras estructuras definen la personalidad del individuo, dándose la circunstancia que aquellas que con más fuerza se manifiestan desde los niveles más básicos de evolución son las que más suelen afligir y desequilibrar al individuo.

## **ELABORACIÓN, APLICACIONES, CONSERVACIÓN Y USOS DE LAS ESENCIAS FLORALES**

Hasta aquí hemos desarrollado algunos aspectos que nos harán comprender un poco más este apasionante mundo de las esencias florales. Ahora nos adentraremos en el apartado práctico, donde comentaremos las distintas aplicaciones de las esencias y el campo de acción y usos de las mismas comenzando por la elaboración de La Tintura Madre.

Es fácil caer en la creencia de que las esencias florales sólo actúan a nivel emocional. En la actualidad son muchos los profesionales que las utilizan en este campo de aplicación. Si se estudia atentamente la obra de Bach se advertirá que él nunca habló de desarreglos emocionales como el campo de acción de sus elixires, Bach siempre trató enfermos, no importaba la manifestación de la enfermedad que estuvieran cursando a nivel físico. Es cierto, como ya hemos mencionado en muchas ocasiones, que se elegirán las esencias en función de las estructuras psicoenergéticas-emocionales que se estén manifestando en ese momento, pero esto no quiere decir que la acción de las esencias se limite a este espacio psicológico. En los escritos de Edward Bach encontramos una gran descripción de casos donde se solventan patologías físicas, a veces muy duras. Incluso Bach dice en uno de sus escritos que pudo resolver casos que llegaban a su consulta que en el periodo de medico convencional en su anterior etapa no había podido solucionar.

## **Diferencia entre la elaboración de un producto homeopático y una esencia floral.**

El procedimiento para la obtención de un producto homeopático y una esencia floral son diferentes, aunque los principios activos pudieran parecerse, ya que en ninguno de los casos se obtienen elementos bioquímicos -al analizarse estos- ajenos a la sustancia que se utiliza para la presentación, en cada uno de los preparados. Agua en el caso de las esencias florales y sacarosa en el caso de los productos homeopáticos. Edward Bach sintetizó e hizo mucho más asequible a la humanidad la obtención de sus maravillosas esencias pasando de un sistema elaborado y con necesidades de laboratorio, a un procedimiento mucho más simple aunque de idéntica efectividad y de mayor alcance nos atrevemos a decir.

### **Elaboración de un producto homeopático:**

Partiendo de plantas silvestres como en el caso de las esencias florales.

El primer paso es la obtención de la **Tintura Madre**. Bajo ésta denominación se engloba el proceso de la trituración, maceración de la trituración de la planta con agua y alcohol, el almacenado de la mezcla durante 21 días y el exprimido y filtrado del líquido obtenido.

Seguidamente pasaremos a **Diluir y Dinamizar** el producto obtenido en el primer proceso denominado Tintura Madre. Para ello, en el caso de una dilución de la planta a la 15CH, cogeremos una gota de la tintura madre y la mezclaremos con 99 gotas de disolvente (alcohol de 70°), cerraremos el frasco y lo agitaremos enérgicamente (dinamización). Habremos obtenido tras este proceso la primera dilución 1CH.

Para obtener la segunda dilución o 2CH se repite el mismo procedimiento partiendo esta vez de la 1CH y no de la tintura madre como en la anterior ocasión y cogeremos así una gota de la 1CH, la mezclaremos con 99 gotas de disolvente, lo volveremos a dinamizar y obtendremos la 2 CH. Habrá que repetir el proceso partiendo de las diluciones obtenidas progresivamente hasta llegar a la dilución deseada. En este caso 15 veces habría que repetir el procedimiento inicial para obtener una dilución de la 15CH de la planta deseada.

El tercer paso es la **Impregnación**. Para ello se preparan los gránulos o glóbulos que son bolitas de azúcar de distintos diámetros que se mantendrán sumergidos en las diluciones obtenidas de 13 a 16 días según el grosor de los mismos. Después de esto hemos obtenido un preparado homeopático.

### **Elaboración de una esencia floral:**

El primer paso, aunque de similar nombre que en la preparación homeopática, dista mucho de ser parecido ya que la **Tintura Madre**, en el método de **Potenciación Solar**, se obtiene de la planta viva y no del triturado de ésta. Se realiza en el hábitat de la planta, es

decir en plena naturaleza, y el proceso es mucho más sencillo y rápido, manteniendo la efectividad del preparado.

1°. Elegiremos una planta sana en estado de floración y de ella cogeremos las flores de mejor aspecto y en el punto adecuado de maduración. Existen variantes en este paso que dependen de los elaboradores, algunos ni siquiera cortan las flores y realizan el trasvase energético de la planta manteniendo una geoda-mineral de cuarzo de forma parecida a un recipiente semicircular llena de agua en el campo de acción de la flor que hemos elegido.

2°. Colocamos un recipiente de cristal transparente cerca de la planta con la que vamos a trabajar, este recipiente se llenará de agua de manantial y en él introduciremos las flores necesarias para llenar la superficie del recipiente.

3°. Mantendremos las flores sobre la superficie del agua durante un tiempo mínimo de tres horas con la acción directa de los rayos solares que bañarán el recipiente junto a la planta durante todo el tiempo que dure el proceso.

4°. Se filtra el agua y se desaloja todo lo que se halla podido introducir en el proceso de obtención del preparado, incluidas las flores.

5°. Se mezcla brandy al 50% con la cantidad de agua que hayamos depositado en el bol de cristal y, por último, guardaremos esta mezcla en un recipiente de color ámbar para evitar la incidencia de la luz. Ya tenemos la **Tintura Madre** de una esencia floral.

Este procedimiento encierra algunos aspectos que tienen que ver con la sensibilidad del elaborador y con el respeto y acercamiento de éste hacia la Naturaleza. Existen ciertos detalles que sólo serían comprendidos por aquellos que realizan este trabajo o por personas abiertas de mente que no citaré en este manual pero que quiero insinuar con estas palabras.

De la tintura Madre se extraen de 2 a 7 gotas que se mezclan en un recipiente de 15 m<sup>3</sup> con el 40% de brandy y el 60% de agua de manantial. Este es el extracto o esencia que se comercializa habitualmente y que podemos encontrar en las herboristerías, farmacias y establecimientos especializados. De aquí aun se realizará otra dilución que finalmente ingerirá la persona que desea trabajar con esencias florales.

Hace ahora 75 años de la muerte de Edward Bach y desde 1.936 a 2.005 más de 8.000 esencias florales se pueden adquirir en los distintos puntos de ventas habituales del sector dietético y farmacéutico.

Esencias de Flores de Bach (de distintos elaboradores, algunos españoles), Esencias de California, Australia, Alaska, Aloha, Himalaya, Desierto, África, Canarias, Mediterráneo, Avalon, Madrid, Perelandra, Gemas, Cuba, Orquídeas, Cactus, Shambala, Maestras, Planetas, Rosas, Marinas del Pacífico, Delfín, de las Estrellas, Rayos del Alma y seguro que aún quedará alguna que no ha llegado a mis manos. Sin embargo, aunque pueda haber alguna variante en el procedimiento de obtención del elixir y con algunos matices en cuanto a la elaboración o conservación posterior, la esencia de la acción terapéutica sigue inalterable. El

principio filosófico que empujó a Bach hacia la consecución de esencias para equilibrar el alma y la personalidad de los seres humanos, sigue estando presente en los elaboradores que a continuación y tras un breve paréntesis desde la muerte del Padre de las esencias florales siguen trabajando.

En España contamos con la presencia de Andreas Korte, Pedro López Clemente, y José Salmerón como elaboradores que presentan sus esencias al público, y un número incontable de elaboradores anónimos que realizan sus propias esencias. En el ámbito mundial sería prácticamente imposible enumerar a todos los que en la actualidad elaboran esencias florales, los más conocidos: Centro Bach de Inglaterra - Nelson- Julián Barnard, Milagra, Flores essence society, y un largo etc. presentan, a través de importadores-distribuidores las esencias en España.

Enumerar todas las esencias que componen cada uno de los sistemas podría ser tema para muchos libros, afortunadamente existe ya una abundante bibliografía en castellano que incluye la propia obra de Edward Bach. Pueden conseguirse los libros de los distintos sistemas y si no es así seguro que los propios elaboradores y distribuidores facilitarán la información concreta para conocer cada uno de ellos y el perfil que equilibra cada una de las esencias.

El número de esencias que componen cada uno de los sistemas es muy heterogéneo y oscilan entre las 7 mezclas de flores del sistema de Himalaya -Chacras- hasta las 200 de California siendo el más conocido y base para la profundización del profesional el de Bach con 38 esencias. Cada una de estos preparados actúa sobre un aspecto concreto de la personalidad en desequilibrio, que está perfectamente descrito en cada uno de los sistemas.

La línea básica de acción de los distintos sistemas florales, aunque con algunos matices que los diferencian como hemos podido apreciar en la enumeración anterior de algunos de ellos, es la misma.

De acuerdo al modelo que he desarrollado, creo que aunque es conveniente conocer el procedimiento que nos permita realizar una esencia floral y es útil que se sigan elaborando esencias en todo el mundo, solamente son estructuras que ya existen si combinamos adecuadamente las 38 esencias de Bach. Creo que los arquetipos son los mismos y que distintas especies vegetales están experimentando la expresión de estos Arquetipos que son las ideas simiente del Planeta, y que lo mismo que existen diversas razas humanas con distintos matices étnicos y de constitución física, en el fondo todos actuamos de acuerdo las mismas estructuras psicoenergéticas-emocionales, aunque estemos condicionados por las estructuras raciales, religiosas, nacionales o locales de la zona en la que nos desarrollamos. De la misma manera, distintas especies botánicas de acuerdo al ámbito en el que se desarrollan, configurarán un aspecto físico distinto al de otras especies botánicas que, en otros puntos del planeta, estén expresando las mismas estructuras psicoenergéticas-emocionales, pero con el matiz concreto del aspecto racial, nacional o local de esa zona.

He estudiado las esencias de muchos sistemas y siempre he podido encontrar paralelismo con algunas de las esencias de Bach, individualmente o con la combinación de algunas de ellas. Pero también es cierto que puede ocurrir que no dispongamos de las esencias originales

y debemos realizar nuestras propias esencias, por lo que creo que debe potenciarse el hecho de que cada persona sepa elaborar esencias y que tenga la sensibilidad necesaria para descubrir el campo de acción de la flor con la que piensa elaborar su esencia. Cualquiera que así sea hecha pienso que estará directamente relacionada con algunos de los arquetipos humanos que ya Bach ha recogido en su sistema.

### **Usos y aplicación de las Esencias Florales:**

Partiendo de la primera dilución o extracto adquirido en el comercio o elaborado por nosotros, pasaremos a realizar la dilución última para que el paciente ingiera la esencia. Podemos, como ya sabemos, combinar esencias. Este punto es un poco polémico y siempre ha suscitado opiniones encontradas al manifestar el número de esencias apropiadas en la combinación. En casi todos los escritos que he leído llegan al acuerdo de que el máximo de seis esencias por preparado es el idóneo, pero este es un tema que la experiencia en cada caso determinará. De acuerdo a las necesidades del paciente y al punto de sutilidad del terapeuta en el momento de la elaboración de la mezcla, se decidirá el número de esencias adecuado.

Existen ya una serie de números estandarizados que pocas o ninguna persona cuestiona, estos son:

Combinación de esencias máximo: 6 esencias.

Tomas diarias: de 4 a 6.

Gotas por toma: 4.

Partiendo de esta base estándar podremos recomendar más o menos tomas en función del siguiente principio:

La información energética, que la persona recibe a través de la toma de un remedio floral personalizado, llega a través del agua que contiene el bote que hemos preparado. Una gota contiene la misma información que todo el frasco. Cada vez que se administra una toma, la persona queda impregnada con la información que contiene el bote, tome una gota o más. Por ello lo importante para una buena recuperación es el número de toma diaria, no la cantidad que se tome cada vez. De acuerdo con este principio, cuanto más agudo sea el cuadro que queramos tratar, mayor será el número de tomas en el día, llegando incluso en casos agudos como un shock o traumatismo, a administrar tomas cada cinco minutos si fuese necesario e ir rebajando el número de tomas en función de la mejoría de la persona. El Centro Bach en Inglaterra recomienda añadir dos gotas del extracto por esencia elegida, en cada una de las diluciones o preparados personalizados para la mezcla que se realice.

La base para la elaboración del remedio personalizado es el agua y en ocasiones se añade Brandy o glicerina vegetal como conservante.

Las recomendaciones más extendidas indican que el agua más apta para la elaboración es Bezoya por su composición de minerales y los Brandy´s más naturales son Mascaró y Peinado. Para mantener el preparado personalizado en perfecto estado, sobre todo en verano por las altas temperaturas, se ha de utilizar un conservante para que el preparado se mantenga un mínimo de días y así pueda cumplir su función. Como conservante, sobre todo en el caso de los niños, podemos utilizar en lugar de Brandy el vinagre de manzana, glicerina vegetal, o bien no añadir nada y tener especial atención a que en el agua no aparezcan pozos, ni partículas flotantes. Esto sería indicativo de que el preparado ha perdido su efectividad y habría que elaborar otro. El agua normalmente no se corrompe si no se expone al sol directo ni se guarda cerca de alguna fuente de calor.

En el caso de los niños podemos trasladar el contenido de una toma a un vaso de agua, zumo o biberón. En el caso de un bebé podemos administrar las esencias por transferencia a través de la toma del pecho cuando es amamantado, tras haber ingerido previamente la madre la formula deseada, (se hará con antelación a la toma y se mantendrá el número de tomas como si se tratase del bebé). Otra opción es depositar las gotas sobre el pezón de la madre antes de iniciar cada toma o bien en el agua del baño. En este último caso las esencias se verterán en el baño directamente del stock bottle. También podremos administrar las esencias directamente en el cuerpo del niño: en las muñecas, bajo los oídos, en las sienes... en compresas o bien a través de la crema en el caso de golpes, contusiones o quemaduras, como ahora veremos en el uso del remedio rescate (Rescue Remedy).

Diferenciaremos "esencia floral" que, como ya hemos comentado, es el bote que hemos adquirido en la tienda o elaborado de acuerdo al procedimiento ya descrito y "preparado floral personalizado" que se prepara a partir del extracto y que también hemos comentado ya.

Podemos trabajar con uno u otro según las necesidades de cada caso:

**Esencia floral:** Lo utilizaremos en enfermedades o manifestaciones psicoemocionales agudas puntuales, cuando queramos una recuperación rápida y queramos actuar en el vehículo etérico-físico.

**Preparado floral personalizado:** La utilizaremos en enfermedades o estados psicoemocionales crónicos, cuando queramos realizar un trabajo de fondo, para acciones profundas y cuando queramos actuar en el ámbito de las calidades energéticas psicoemocional y espiritual.

Aunque El Centro Bach en Inglaterra recomienda añadir dos gotas de esencia floral en cada una de las diluciones que se realicen, también existen otras opiniones al respecto, la más reconocida es la de Pedro Clemente que presenta la posibilidad de utilizar de 7, 21 ó 49 gotas de esencia según queramos utilizar una dilución más cercana al preparado personalizado o a la esencia para incidir en el desequilibrio de la persona, de acuerdo al modelo de aplicación que estamos comentando.

Exceptuando casos muy concretos, sobre todo cuando elaboro preparados personalizados para niños y personas que no toleran el alcohol, suelo depositar 7 gotas de esencia en la dilución que estoy elaborando. Cuando las preparo para los casos excepcionales, solo pongo 2 gotas. No he observado mucha diferencia, me atrevería a decir que ninguna.

También hubo una época en la que trabajé con mezclas de esencias y de acuerdo a este procedimiento y según indicaciones de Pedro Clemente las esencias deben mezclarse porcentualmente y no usarse más de 3 en cada mezcla.

### **Formas de aplicación.**

**INTERNA.** Preparado personalizado. Aplicación sublingual dosis media de 3 a 5 gotas de 3 a 7 veces al día.

El Rescue Remedi siempre se utilizará como extracto excepto en las tomas continuadas, cuando se incluya como una esencia más en la mezcla.

**EXTERNA.** Siempre se utilizará la esencia.

La aplicación puede ser:

**Directamente sobre la Piel:** local en contusiones, en masajes junto al aceite que se utilice. En zonas reflejas. En puntos de acupuntura, nasal, etc.

**En el baño:** después de depositar un chorrito de limón en el agua de la bañera para anular el efecto de la ionización del cloro. Incluiremos al agua 21 gotas de cada esencia que hayamos decidido mezclar. Máximo 10 esencias.

**Aplicación aérea:** en un pulverizador de 250 m<sup>3</sup> depositaremos un máximo de 10 esencias y de 7 a 21 gotas de cada una.

### **Precauciones**

Las esencias no deben descansar sobre superficies metálicas. Siempre deben estar en botes de color ámbar para facilitar la conservación y que no les incida la luz solar. La luz del sol no debe incidir directamente sobre los frascos. Deben estar éstos en un lugar fresco y seco. Apartados de fuentes electromagnéticas. Dicen que deben estar separados entre ellos por algún objeto que impida la mezcla de energías, aunque yo no estoy muy de acuerdo con esto.

Aunque la legislación vigente obliga a determinar la fecha de caducidad de las esencias y aparece en la etiqueta 5 años como fecha máxima de utilización, desde el punto de vista

energético los extractos y las tinturas madres no tienen caducidad. El preparado o dilución que elaboremos suele tener una vigencia energética de 2 a 3 meses, según las esencias y la cantidad que contenga la mezcla.

## **ACTIVIDADES DE EXPLORACIÓN INTEGRAL.**

### **PRESENTACIÓN.**

El objetivo de este trabajo se centra en el autoconocimiento. A través de esta serie de ejercicios se invita al alumn@ a explorar de forma integral su naturaleza. El fruto de su exploración lo recogerá en el "cuaderno de campo" que le acompañará durante todo el año.

En la primera fase se pretende que el alumn@ se descubra sin alterar para nada el objeto de su descubrimiento. La crítica, la justificación o la condena, están fuera del objetivo de este trabajo, centrarse en ellas estanca el proceso, hunde en la tristeza al alumn@ y aborta el cambio. El primer paso para transformar cualquier limitación es el descubrimiento de la misma y la identificación de la intención positiva que se esconde e impulsa la acción. De ese modo, más tarde podrá introducir variantes en la acción que mantengan la intención positiva, para alcanzar un objetivo, sin necesidad de vivir la limitación descubierta. Por ello es fundamental que el alumn@ se abra a la exploración con alegría y se separe de cualquier actitud crítica sobre sí mismo que le aparte del trabajo o le remita a un estado de baja autoestima. Deberá tener presente en todo momento que el descubrimiento es la primera parte del trabajo de transformación y deberá mantener la atención en el conjunto de la actividad, sabiendo que descubrir limitaciones es el primer paso para liberarse de ellas y que manteniendo el proceso descrito en este manual finalmente logrará la transformación.

Para esta exploración el alumn@ destinará una libreta o soporte adecuado para anotar el fruto de sus reflexiones y descubrimientos. Los contenidos de esta libreta serán sólo para él-ella, sólo se compartirá aquello que desee con el grupo, elaborando para ello un resumen semanal. Al finalizar el curso, el cuaderno se entregará al profesor como parte de los contenidos de estudios. La calificación final del curso y la valoración de la aptitud se realizará en función del desarrollo del cuaderno, por lo que es imprescindible la presentación del mismo al finalizar este primer módulo.

## **ACTIVIDADES**

### **1. Descripción del momento.**

El alumn@ aportará una foto actual de cuerpo entero y otra de medio cuerpo al cuaderno de campo. Estas fotos serán claras y sintetizarán la imagen que le describe como persona en este momento. En este mismo apartado describirá ampliamente el momento



vital en el que se encuentra, aportando detalles de su visión del mundo, afectos, objetivos y todo aquello que le describa como persona.

## **2. Exploración del cuerpo físico (calidad energética física).**

Durante una semana el alumn@ observará el mundo físico y su comportamiento a través de su cuerpo sin alterar nada. Su actitud será la de mero observador. Atenderá a la mecanicidad de sus actos, (cómo come, cómo se ducha, cepillado de los dientes, caminar, vestir...) con la intención de descubrir los hábitos y acciones mecánicas que repite cada día. Ejemplo: comienzo a lavarme por la cabeza, el cepillado de los dientes comienza por los dientes delanteros, me pongo primero el pantalón y siempre por la pierna derecha, me siento en el mismo lugar, mastico con el lado derecho, etc. Cada noche recogerá la información en su cuaderno de campo. Al cuarto día, tras destacar las coincidencias en su observación, decidirá cuales de sus actuaciones mecánicas quiere modificar conscientemente y comenzará a hacerlo a partir del quinto día. A partir de ahí anotará en el cuaderno las resistencias y dificultades que ha advertido al poner en práctica su decisión y los descubrimientos y modificaciones más destacadas. La noche del sexto día recogerá toda la información y elaborará un resumen sintético de su experiencia para compartir con sus compañeros.

**Extras:** se puede utilizar la cámara de video para observar con más detalle los movimientos y actuaciones y tener una visión global con aspectos del movimiento que sólo pueden ser observados desde fuera.

## **3. Exploración del cuerpo vital (calidad energética etérica).**

Durante una semana el alumn@ observará su vitalidad, para ello dividirá el día en tres momentos: por la mañana al despertar, por la tarde tras la comida y por la noche cuando se retira de las labores diarias. Se hará consciente de su tono vital en cada uno de estos periodos, observando su disposición para emprender actividades y la sensación que le causa el programa de acción que tiene por delante. Destacará en el cuaderno de campo todas las observaciones referidas a su tono energético, "la chispa" que siente, más allá de la fuerza con la que ejecuta la actividad. La noche del sexto día anotará en el cuaderno, a modo de resumen, los momentos más energéticos en función de las coincidencias que ha observado durante la semana. Reflexionará sobre el periodo de máxima vitalidad y de menor tono energético, con la intención de descubrir actitudes, tareas o encuentros que potencien o limiten su sensación vital. Hará un resumen de su exploración - reflexión y un gráfico para explicar al grupo sus conclusiones.

**Extras:** Este trabajo se complementará con ejercicios de visión aural, energéticos y de conciencia vital.

#### **4. Exploración del cuerpo emocional (calidad energética emocional).**

Durante una semana el alumn@ observará su mundo emocional, para ello centrará su atención en el plexo solar (zona abdominal, desde debajo del diafragma hasta cuatro dedos, más o menos, bajo el ombligo). Durante el día observará las sensaciones que se producen en este ámbito y anotará lo más destacado. No se trata de identificar la emoción, ni siquiera de trasladar el calificativo de agradable o desagradable a lo que está sintiendo, si no de advertir la sensación. Nada más. Más tarde anotará la situación en la que ha registrado la sensación con el mayor lujo de detalles: si estaba solo, acompañado, con quien, de qué hablaban, qué pasaba, etc. Esto lo hará cada noche sin entrar en más detalles, aunque durante el día, para facilitar el trabajo nocturno, podrá anotar, a modo de recordatorio, los detalles que crea oportunos. El sexto día resumirá su experiencia, destacará las coincidencias que se han dado durante la semana, anotando en el cuaderno las sensaciones que se han repetido y el entorno en el que se han producido. Elegirá las tres más significativas para él-ella y tras destacarlas del resto, reflexionará unos minutos sobre cada una de ellas. Elaborará más tarde una hipótesis sobre el contenido emocional que pudiera estar detrás de la sensación elegida. El proceso de elección, la prioridad con la que elige las sensaciones, el espacio en la que se dan y las conclusiones de la exploración emocional deberá sintetizarlo para compartir con el grupo.

**Extras:** este ejercicio se complementará con la audición de música y la exploración de las sensaciones-emociones que provocan cada uno de los temas oídos.

#### **5. Exploración del cuerpo mental (calidad energética mental).**

Durante una semana el alumn@ observará su mundo mental. Para facilitar la exploración y centrarla en un ámbito concreto, mantendrá su atención en las "quejas" que expresa durante el día. Las quejas, ya sean verbales o mentales, se anotarán en un cuadernito pequeño que nos acompañará durante toda la semana. Esta herramienta facilitará la recopilación del material de estudio, ya que se anotará inmediatamente la queja que se ha descubierto. Una vez más insisto: el objetivo es el descubrimiento, no la interpretación del mismo, así que lo importante y prioritario es advertir la queja, esto debería ser motivo de satisfacción para el investigador. La libretita que utilizaremos durante el día recogerá de forma sintética la queja, ejemplo: ¡uf!, el despertador, ¡qué fría está el agua!, ¡otra vez sin papel!, ¡qué rollo lunes...! Cada noche trasladará las quejas al cuaderno de campo ampliando la información y describiendo el contexto donde se produjo. Al sexto día recogerá toda la información, revisará el cuaderno retrospectivamente, y destacará las diez quejas más repetidas durante la semana.

De esas diez quejas elegirá tres diferentes y tras meditar sobre ellas elaborará una hipótesis en función de los siguientes parámetros: ¿quién cree que es el responsable de la situación que provoca la queja?, ¿por qué se repite la queja durante la semana?, ¿qué ha hecho en el último año para que la situación no se de y así eliminar la queja?, ¿la queja potencia o limita su momento vital?, ¿cuál podría ser la intención positiva de la queja? Una vez elaborada la hipótesis, reflexionará sobre ella como si fuese un trabajo de alguien

desconocido que le han pedido revisar. A continuación anotará los nuevos descubrimientos en el caso de que los hubiera y las conclusiones de su nuevo enfoque.

## **6. Exploración de la calidad energética causal (el alma). Meditación/Mantralización.**

Durante una semana el alumn@ observará su mundo causal, (el Alma). Para ello centrará su trabajo en el ámbito de la intuición. Hasta ahora el alumn@ se ha hecho consciente de su físico, vitalidad, emoción y pensamientos y de cómo se movía a través de estas calidades energéticas. Los descubrimientos realizados hasta ahora facilitarán el descubrimiento de lo nuevo que no está implicado con estas áreas ya exploradas. Para centrar el trabajo en el ámbito de la intuición, herramienta característica del Alma, cada mañana el alumn@ dedicará unos minutos al aquietamiento de los contenidos de las restantes calidades energéticas. Este proceso se realizará en un espacio tranquilo donde el estudiante pueda serenarse y conectar con su propia naturaleza. A través de la relajación física, emocional y mental y el uso de la mantralización, oración o la meditación en algún símbolo trascendente, el alumn@ adquirirá un estado natural que el-ella reconoce como sereno y creativo. Desde aquí iniciará la actividad cotidiana con el compromiso de mantener ese estado de serenidad el mayor tiempo posible. Una vez identificado el estado "natural" que podrá modificarse en función de los nuevos descubrimientos o ampliación del mismo, el alumn@ lo evocará cada vez que descubra que lo ha perdido. En los periodos en los que se encuentre en el ámbito de su expresión natural, subrayará la sensación, emoción, sabor, sonido o pensamiento que le ratifique que lo que hace obedece a su naturaleza interna y recogerá este descubrimiento con el mayor lujo de detalles en el cuaderno de campo. Cada noche sintetizará el trabajo y resaltará lo que para el-ella haya sido significativo y producto de su actitud consciente enfocada en el Alma. Al sexto día, tras la revisión del material compilado, destacará y anotará todos los síntomas que haya identificado como "sabor de Alma" y los resumirá en una síntesis explicativa de por qué estos sí son estados del Alma, diferenciándolo de lo que hasta ahora había identificado como contenidos de sus restantes calidades energéticas. Relacionará todo el material sintetizado para compartir con sus compañeros.

**Extras:** práctica de relajación dirigida, material de audio para la práctica diaria, explicación del uso de los mantras, visualización creativa e iniciación a la meditación con el uso de símbolos.

## **7. Exploración de todas las calidades energéticas - Chequeo Integral.**

Durante una semana el alumn@ se observará a sí mismo atendiendo a todas las calidades energéticas: física, vital, emocional, mental, causal. Las exploraciones anteriores facilitarán este proceso. En este nuevo campo exploratorio lo esencial se centra en el descubrimiento de las diferencias existentes entre los contenidos de las calidades energéticas y la relación que existe entre ellas. Cada noche el alumn@ deberá anotar en su cuaderno una síntesis explicativa de su exploración, resaltando los síntomas que ha observado, encuadrando estos en la calidad energética a la que cree que corresponden.

Ejemplo: he sentido un pellizco en el estomago que me hacía huir del lugar en el que estaba: sensación física que obedece a una emoción. Atenderá a la conexión existente entre las calidades energéticas y a la alteración que se produce en las demás cuando se descubre cualquiera de ellas. Ejemplo: el pellizco en el estomago era físico, obedecía a una emoción de miedo y mientras que sentía esto y quería huir (físico) pensaba (mental) en lo que me pasaría si me quedaba. El sexto día se hará la síntesis del trabajo para compartir con el grupo y se realizará un chequeo integral del momento: ¿cómo estoy en el físico, vital, emocional, mental? que se recogerá en el cuaderno de campo.

## **8. Esencia floral desconocida.**

Se presenta una esencia floral precintada y no identificada, a la que previamente se le ha ocultado el nombre y la marca, junto a un sobre cerrado que contiene el nombre de la misma. Se facilitan los elementos para elaborar una esencia floral personalizada: una botella de agua precintada, una botella con brandy y botes de 30 cm<sup>3</sup> vacíos. El alumn@ elaborará su preparado personalizado, depositando dos gotas de la esencia floral "desconocida" en el bote de 30 cm<sup>3</sup> que previamente ha llenado con agua y brandy. Uno de los alumnos custodiará el sobre durante toda la semana y otro la esencia utilizada para la exploración. En el caso de alumnos y alumnas a distancia, se explicará la manera de obtener la esencia para realizar esta exploración.

Una vez el alumn@ esté en posesión de su preparado y ya en casa comenzará el ejercicio según los siguientes pasos:

- Revisar el último chequeo integral anotado en el cuaderno y verificar la coincidencia con el estado actual. Si hubiese alguna modificación anotarla. Este es el estado de partida.
- Se tomarán cuatro gotas del preparado antes de ir a dormir y a partir de la mañana siguiente, cuatro gotas cuatro veces al día: al despertar, a media mañana, a media tarde y por la noche antes de ir a dormir.
- Durante el día se procederá a la observación del estado como en los puntos anteriores, resaltando cualquier síntoma que irrumpa en cualquiera de las calidades energéticas. Cada noche se recogerá en el cuaderno de campo todo lo que le parezca significativo y, sobre todo, los cambios en cualquier dirección que se hayan detectado en el curso del día.
- Al sexto día, tras la lectura de las anotaciones diarias, se elaborará una síntesis de la experiencia, resaltando los detalles más significativos incluyendo el mundo de los sueños si el alumno así lo estimase. Se volverá a realizar el chequeo integral destacando las diferencias que se han observado con el estado de inicio. Tras la reflexión de la actuación semanal y los indicativos detectados en ella se leerá la acción de las 38 esencias del cuaderno entregado al principio del curso y el alumn@ elegirá de entre las 38, una esencia que podría ser, según el-ella, la que ha tomado

durante la semana; a continuación elaborará un resumen explicando por qué cree que es esa esencia y no otra.

### **9. Exploración tras la toma de la esencia desconocida. Reflexión sobre la estructura desconocida.**

Durante la semana se mantendrá la misma actitud de la semana anterior pero sin tomar esencias. El procedimiento será el mismo que en el punto 8 a excepción de la toma de esencia: el alumn@ partirá del estado inicial que habrá identificado tras el chequeo integral y lo anotará en su cuaderno. La anotación diaria en el cuaderno de los descubrimientos realizados favorecerá la reflexión que se propone al término de la semana. Al sexto día se procederá de la forma siguiente:

- Enumerar los cambios que se han producido durante la semana en comparación con la semana anterior.
- ¿Ha habido progresión en los síntomas que se han identificado con la toma de la esencia desconocida?, ¿se ha detenido la sensación que identificamos como producto de la acción de la esencia desconocida?
- ¿Qué influencia tiene la estructura que corresponde con la esencia desconocida en su vida?, ¿qué ha realizado que no hubiera podido hacer si no hubiese tomado la esencia desconocida?
- ¿Es posible mantener el estado que permite realizar lo nuevo sin necesidad de seguir tomando la esencia desconocida? De ser así ¿cuál ha de ser la actitud y el compromiso a mantener para ello?

### **10. Segunda esencia floral desconocida.**

En este punto se invita al alumn@ a realizar el mismo ejercicio que en el punto 8 a partir de una nueva esencia desconocida.

### **11. Exploración tras la toma de la esencia desconocida. Reflexión sobre la estructura desconocida.**

En este punto se procederá como en el apartado 9 teniendo en cuenta el cambio de la estructura y realizando todo el ejercicio a partir de las nuevas exploraciones realizadas con la segunda esencia floral desconocida.

## **12. Resumen de conceptos.**

Durante una semana el alumn@ elaborará un trabajo reflexivo sobre los siguientes conceptos: Flor - esencia floral - estructura. Diferenciando y describiendo con sus palabras los conceptos que se enuncian. Al término de la semana elaborará una síntesis para compartir con sus compañeros.

## **13. Resumen del Libro de Edward Bach "Cúrese usted mismo" y enumerar las diferencias entre:**

- 1: Sensación – emoción- pensamiento.
- 2: Instinto – deseo – idea - intuición.
- 3: Alma – personalidad - calidades energéticas, estructuras.

Durante una semana el alumn@ elaborará un trabajo reflexivo sobre estos conceptos, diferenciando y describiéndolos con sus palabras. Durante esta semana elaborará un resumen de la obra de Bach que ha estado estudiando. Al término de la semana elaborará una síntesis para compartir con sus compañeros.

## **14. Elección de valores.**

Durante una semana el alumn@ reflexionará sobre el concepto "valor" y advertirá en su momento vital actual cuales son los valores sobresalientes sobre los que sostiene su vida. Elegirá los tres valores más significativos e importantes para el-ella y explicará por qué. Todo el proceso de elección descripción y síntesis se recogerá en el cuaderno de campo, elaborando un resumen para compartir con el grupo.

## **15. La maleta, ejercicio del viaje imaginario.**

Durante esta semana el alumno se dispondrá a realizar un viaje imaginario a una isla del pacífico. El hotel está en una residencia completamente aislada de cualquier punto habitado, aunque no falta de nada. Sólo existe un pequeño inconveniente: han desaparecido las perchas de los armarios salvo tres, aunque este detalle sólo lo advertirá cuando abra el armario una vez en el destino. Por cuestiones de organización sólo podrá viajar con una maleta mediana, estará diez días en ese paraíso de vacaciones. El viaje se realiza en avión desde la ciudad de cada uno y los desplazamientos en autobús concertado. Una vez en el destino sólo se saldrá del recinto de seguridad al término de la estancia por el mismo procedimiento que a la ida.

La exploración se centrará en el acto de hacer la maleta, se deberá identificar quien hace la maleta en función de los objetos que guarda en ella.

Habrá que identificar cada estructura que elige el objeto y la prioridad de los objetos y por lo tanto la estructura que más peso tiene a la hora de mantener su criterio. Una vez en el hotel, el alumno decidirá como coloca la ropa al darse cuenta que sólo hay tres perchas. Qué estructura elige la ropa que cuelga, y cuál organiza la habitación, etc. Este es un ejercicio práctico de observación interna centrado en las estructuras que ya se han estudiado. Por ello cuanto más exhaustiva y detallada sea la anotación de los descubrimientos en cada paso descrito, mucho más conocimiento tendrá de sí mismo y por ello podrá transformar aquello que no le guste y ayudar más tarde a otros a hacer lo mismo. Se elaborará un resumen que se compartirá con el grupo.

### **16. Buscar tres estructuras.**

Durante esta semana el alumn@ identificar  tres estructuras en él-ella que le resulten limitantes. Tras la exploración y la reflexión de las semanas anteriores ya existirá, aunque sea vaga, una idea sobre las estructuras que más le limitan. Ahora es el momento de profundizar en este terreno. Tras unos días de reflexión se elegirán tres estructuras para trabajar con ellas. Una vez elegidas se plantearán las siguientes cuestiones:  por qué se eligen?,  cu l es la intención positiva de las estructuras elegidas? La reflexión sobre estas cuestiones ha de desarrollarse íntegramente en el cuaderno de campo. Una vez concluida esta fase, elegir una de las tres estructuras sobre la que se ha trabajado y buscar a 7 personas cercanas que se identifiquen con ella. Elaborar un resumen con el material del ejercicio para compartir con los compañeros.

### **17. Siete personajes famosos que representen a siete estructuras.**

Busca personajes famosos que representen a siete estructuras diferentes y relaci nalos en el cuaderno de campo explicando por qué crees que representan arquetípicamente a esas estructuras.

### **18. Escribe el nombre de cada una de las 38 estructuras del sistema floral de Bach y describe con una palabra la característica limitante más destacada.**

Relacionar en el cuaderno de campo. Por orden alfabético, en vertical, una debajo de otra, el alumn@ relacionar  las 38 estructuras que componen el sistema floral de Bach y a la derecha definir  a la misma con la limitación más usual que le corresponda. Se tenderá a la síntesis intentando en todo momento usar las menos palabras posibles para definir la limitación. Ejemplo: Beech: Intolerancia.

## **19. Exploración de las estructuras prioritarias.**

El alumn@ dividirá el día en 3 periodos e identificará el mayor número de estructuras posibles en cada uno de ellos, eligiendo la estructura predominante en cada periodo. Se hará balance diario y se elaborará un resumen destacando las estructuras que más han aparecido en la exploración. El alumn@ el sexto día reflexionará sobre las tres que más se hallan repetido y elaborará un resumen sobre el trabajo para compartir con los compañeros.

## **20. Tomar las esencias de las estructuras conocidas y explorar los efectos.**

El alumn@ elaborará un preparado personalizado con las tres esencias que ha elegido tras la exploración de la semana anterior. Comenzará la toma esa misma noche de acuerdo a los pasos del punto 8, elaborando con posterioridad un resumen para compartir con sus compañeros.

## **21. Retrospección biográfica y esencias imaginarias.**

El ejercicio que se describe a continuación se realizará a partir de esta semana y se desarrollará desde esta semana, hasta la finalización del curso. El ritmo lo marca el alumn@ que compaginará las nuevas propuestas exploratorias, que se seguirán presentado semanalmente, con este trabajo de exploración biográfica. Es imprescindible leer íntegramente la descripción del ejercicio antes de iniciar su práctica.

El ejercicio se desarrollará de acuerdo a los siguientes pasos:

- Trazar en el cuaderno de campo una línea que se dividirá en decenios comenzando por el año actual hasta el año de nacimiento del alumn@; ejemplo: fecha de nacimiento 1960, año actual 2005. los cortes en la línea serán: 2005- 1995- 85- 75- 65- 60. Los cortes se trazarán verticalmente sobre la línea original que estará horizontal, de derecha a izquierda, comenzando por el año actual y finalizando en el año de nacimiento. Los años se pondrán sobre la línea vertical, quedando así definidos "sectores" de diez años por el espacio que existe entre un trazo vertical y otro.
- Una vez elaborada la línea con sus respectivos decenios, se procederá a identificar "momentos" significativos y destacados para la vida del alumn@ que marcará en su correspondiente sector decenal, identificándolo con el año en el que sucedió y con una palabra que lo defina; ejemplo: 1982-boda, se anotará en el decenio 95-85 más cerca del 85 que del 95. La división se puede ampliar con subdivisiones anuales para facilitar la colocación de los "momentos significativos". Los momentos pueden ser agradables o desagradables, potenciadores o limitantes, se busca lo destacado



sin tener en cuenta la emoción o la repercusión. Una vez identificados todos los momentos significativos en la vida del alumn@ se procederá de la forma siguiente:

Primero. El alumn@ buscará un espacio tranquilo para realizar este ejercicio. Se imaginará una pantalla de cine frente a él-ella cercana al techo de la casa. La cabeza tiene que estar inclinada hacia arriba y la mirada dispuesta sobre la pantalla imaginaria. En la pantalla reproducirá, como si de una proyección cinematográfica se tratase, el momento que ha elegido para esta ocasión. Es fundamental que se mantenga la cabeza inclinada hacia arriba y que mientras se realiza la proyección el alumn@ no perciba sensación o emoción alguna. En caso de identificarse con alguna sensación o emoción, cesará en el ejercicio y lo comenzará más tarde.

Segundo. La proyección se realiza sobre la pantalla y el alumn@ estará entre los actores como un personaje más de la historia que se proyecta. Se comenzará por el momento identificado, más cercano al año actual y se irá retrocediendo hacia el año de nacimiento progresivamente, una vez se haya terminado totalmente con el proceso que se describe en este ejercicio.

Tercero. Durante la proyección del momento, el alumn@ observará al personaje que lo representa sin emitir opinión alguna, le verá actuar y relacionarse con la intención de conocer su proceso de acción en ese momento. Una vez haya concluido con la proyección, como si de un paciente se tratase, pasará a identificar las estructuras desde las que se ha movido, se detectarán las limitaciones, resistencias o excesos que el personaje estaba ejecutando y más tarde se elaborará un preparado personalizado imaginario, con las esencias florales que le hubiesen ayudado en este "momento" en función de lo descubierto.

Cuarto. Se le administrarán las esencias florales imaginarias al personaje de la proyección y el alumn@ describirá los cambios que se producirían en el personaje al tomar las esencias en ese momento. Más tarde se volverá a proyectar la "película" con el personaje actuando desde el nuevo enfoque que las esencias florales le han posibilitado. Todo ello se recogerá en el cuaderno de campo.

No se pasará al momento siguiente hasta que no se haya finalizado totalmente con el momento anterior y se vea al personaje actuar desde el nuevo enfoque una vez haya tomado las flores imaginarias.

## **22. El Caballero de la armadura oxidada.**

Tras la lectura de esta historia para adultos se elaborará un resumen explicando lo que a cada alumn@ le ha evoca esta historia. Se resaltarán las coincidencias que puedan existir entre la vida del alumn@ y la vida de cualquiera de los personajes.

### **23. ¿Quién soy yo?**

Teniendo en cuenta lo estudiado hasta ahora, el alumn@ elaborará una reflexión a partir del cuestionamiento del enunciado. La expresión es libre aunque se recomienda la utilización de los conceptos que se han estudiado en el transcurso del curso.

### **24. Identificación de modelos a lo largo de la vida.**

Desde el nacimiento hasta ahora el alumn@ ha compartido espacios con muchas personas, cada una de ellas se expresa de acuerdo a una serie de premisas. Los valores y creencias de estas personas los determinan a la hora de presentarse en la vida y todo ello se vierte a exterior pudiendo condicionar la propia expresión del alumn@. En este ejercicio se busca la identificación de modelos externos que estén inspirando la expresión del alumn@. Para ello el alumn@ se preguntará ¿esta manera de pensar, sentir, ver la vida, la reconozco en algún miembro de mi familia, pariente, amigo, profesor, etc.? Si se identifican coincidencias entre los modelos descubiertos en otros y los que se ejecutan por parte del alumn@ se preguntará: ¿podría realizar lo que quiero sin necesidad de copiar el modelo de otro?, ¿cómo sería? Todas las anotaciones, reflexiones y conclusiones se anotarán en el cuaderno de campo y se elaborará una síntesis para compartir con el grupo.

### **25. Emociones “buenas y malas”.**

Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿qué emociones buscamos?, ¿nos gustan?, ¿son placenteras?
- ¿qué emociones no buscamos?, ¿huimos de ellas?, ¿no nos gustan?
- ¿alguna vez esas emociones desagradables fueron buenas en alguna circunstancia?

### **26. La consulta ideal.**

Describe con todo lujo de detalles tu consulta ideal y desarrolla la idea de lo que es para ti un Terapeuta Floral.

### **27. Describe la intención positiva y la lección que encierra cada una de las 38 estructuras que integran el sistema floral de Edward Bach.**

Se procederá como en el punto 18 con la diferencia de que a la derecha del nombre de la estructura se indicará la intención positiva de ésta y la lección que ha de aprenderse al relacionarse con ella.

## **28. ¿Cómo te sientes en este momento de tu vida?**

El alumn@ leerá su cuaderno de campo desde el final hasta el principio y, a continuación, explicará los cambios más significativos que ha reconocido en el proceso, teniendo en cuenta la descripción inicial que realizó al iniciar el curso. Se fotografiará de cuerpo entero y de medio cuerpo y adjuntará las fotos al cuaderno de campo, relacionando los cambios que ha advertido tanto en su físico como en su manera de vestir. Todo ello lo resumirá para compartir con el grupo.

## **29. Resumen, valoración, síntesis del curso.**

El alumn@ realizará un resumen del curso y valorará el mismo, subrayando lo más significativo para él-ella. Se agradecen las mejoras, ideas, aportaciones, etc. que el alumn@ pueda resaltar para mejorar los contenidos para la siguiente promoción. Se redactará un resumen de un folio como máximo para aportar al grupo. En este apartado se presentará la síntesis del trabajo biográfico retrospectivo que el alumn@ ha estado desarrollando durante las últimas semanas.

## **30. Elaboración de tu elixir floral.**

Con toda la información recogida durante la última semana, resumen, síntesis, fotografías, lección e intención positiva de las estructuras, etc. el alumn@ decidirá cual es la esencia floral más conveniente para él-ella en este momento para seguir con su progreso en la vida. Explicará por qué y la elaborará para tomarla a partir de este momento. La exploración la compartirá con el grupo.