

→ **COMPañEROS TóXICOS: CóMO TRATARLOS** ←

# PSICOLOGÍA *práctica*

## ¡ARRIBA EL ÁNIMO!!

Para luchar contra la depre, aprende a comer

## TESTIMONIO

“Los kilos de más me han impedido hacer lo que quería”

## AFRONTAR LA MUERTE

de un ser querido

# UNA VIDA PLENA

## LOS NUEVOS CONSEJOS PARA SER MÁS FELIZ



GLOBUS

España 2,90€ (Canarias 3,05€) Portugal cont. 3,00€ Nº158

# Sistema Cuerpo-Espejo

EL SISTEMA CUERPO-ESPEJO NOS FACILITA LAS HERRAMIENTAS ADECUADAS PARA EXPLORAR LA RELACIÓN ENTRE NUESTRO CUERPO, NUESTRA CONCIENCIA Y NUESTRA VIDA Y ESTUDIAR LAS ACTITUDES INTERNAS QUE POTENCIAN NUESTRO PROCESO DE SANACIÓN. SU CREADOR, MARTIN BROFMAN, NOS DA MÁS DETALLES DE ESTE TRANSFORMADOR MÉTODO

Por David Berceli



EL EXPERTO

## Martin Brofman

Martin Brofman se enfrentó a un cáncer considerado incurable desde la medicina académica. Sin tratamiento posible, le dieron de uno a dos meses de vida. Trabajando en su conciencia, en dos meses consiguió sanarse y, como efecto colateral, remitió la miopía y el astigmatismo que tenía. Se enfrascó en una investigación personal que le llevó a estudiar diferentes filosofías y prácticas orientales, a estudiar Psicología y a realizar una tesis doctoral.

# E

l Sistema Cuerpo-Espejo es una síntesis genérica y no religiosa de la psicología occidental y de las filosofías

orientales basada en los chakras (centros de energía). Dado que cada uno de estos chakras se asocia con ciertas partes de la conciencia al igual que con determinadas partes del cuerpo, nos permite realizar una lectura del cuerpo como un mapa de la conciencia interna. De esta forma, las tensiones en el cuerpo son reflejos de tensiones en la conciencia, y los chakras se utilizan como vehículos para comprender la interrelación cuerpo-mente y sus implicaciones para la sanación.

### RESOLVER TENSIONES= LIBERAR SÍNTOMAS

Se basa en la idea de que las partes de tu cuerpo que no responden bien reflejan las partes de tu vida que no funcionan bien y que generan tensión en la conciencia. En otras palabras: la tensión, que es estrés, produce síntomas que, a nivel físico, reflejan tensiones en la conciencia sobre algún suceso ocurrido a la persona en el momento en que se inician dichos síntomas. Si alguien desea eliminar un síntoma, es importante **liberar el estrés que lo creó resolviendo las partes de su vida que no han estado funcionando bien.**

Cuando la persona resuelve las tensiones de su conciencia sobre lo que no funcionaba bien en su vida, libera la causa interna de los síntomas y, entonces, tanto su cuerpo como su conciencia regresan a su estado natural de equilibrio. El empleo de las técnicas no implica ninguna manipulación física; tan solo un leve tacto, si lo hay, cuando no entra en conflicto con ciertas orientaciones o sensibilidades.

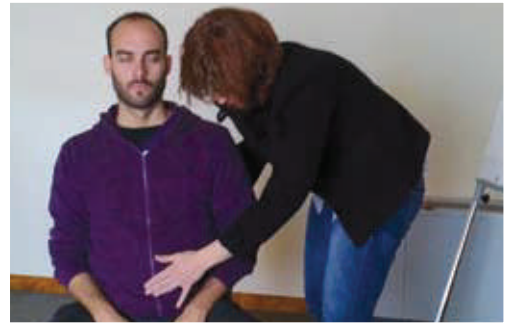
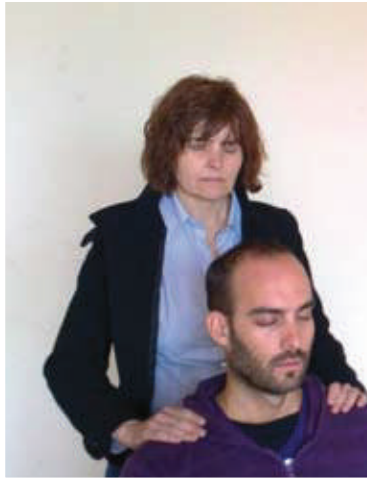
### CREENCIAS EN LAS QUE SE SUSTENTA

El sistema está diseñado para identificar y cuantificar los elementos que consideramos esenciales en el proceso de sanación, optimizándolos para una mayor garantía de éxito. Se basa en creer que:

- Existe un potencial dentro de cada uno de nosotros que nos permite utilizar estas herramientas de forma efectiva.
- Todos somos sanadores.
- Independientemente de que exista síntoma, alguien, en algún lado, de alguna forma se ha curado. Y si alguien lo ha hecho, el potencial existe para que cualquiera de nosotros pueda hacer lo mismo.
- Todo se puede curar.

### ORIGEN DEL MÉTODO

En 1975 me diagnosticaron un cáncer terminal, un tumor en mi médula espinal a nivel del cuello. Mi brazo derecho



estaba paralizado, mis piernas espásticas y experimentaba sensaciones como chispas eléctricas recorriendo mi médula cuando movía la cabeza en cierta forma. Después de una operación sin éxito para eliminar el tumor, me dieron un mes o dos de vida, a menos que tosiera o estornudara, en cuyo caso podría morir de inmediato. Ante la posibilidad de una muerte inminente, decidí vivir a tope lo que me restara de vida, y apreciar la calidad de vida en lugar de enfocarme en la duración de la misma.

Debe haber tenido algún efecto positivo, ya que ocho meses más tarde estaba celebrando en el Club Med, en Martinica, el hecho de estar todavía vivo. Allí conocí a un profesor de meditación Zen que me dijo: "El cáncer comienza en tu mente y es allí donde tienes que ir a eliminarlo". Comprendí que el cáncer era el resultado del estrés por el modo de vida que estaba llevando, y consideré que debía hacer algo al respecto. Eso sí, tendría que hacer grandes cambios y dejar salir de mi vida lo que me había provocado tanto estrés.

Empecé a trabajar sobre mí mismo, utilizando mi mente como una herramienta.

## Puedes practicarlo si...

- Eres médico, a fin de ser mejor doctor, ya que no todas las respuestas se encuentran observando la realidad física causa-efecto. La comprensión de la relación cuerpo-mente te brindará más herramientas para ayudar a tus pacientes.

---

- Estudias o ejercitas el yoga, puesto que puedes profundizar en la filosofía con la que trabajas.

---

- Eres terapeuta, ya que el método te permitirá alcanzar una mejor comprensión de la dinámica de la conciencia más allá de la mente.

---

- Eres profesional, hombre o mujer de negocios, estudiante, maestro, abogado, ama de casa y cualquier persona motivada por algún síntoma que precise sanar. O simplemente que desee comprenderse mejor a sí misma.

---

- Profesas una religión. El sistema está diseñado de forma transparente para todas las religiones, y ha sido impartido en retiros católicos al igual que en países de Oriente Medio tales como Kuwait, Egipto, Turquía y Bahrain. Los escépticos y los agnósticos también encuentran valor en lo que aprenden.

---



## Si alguien desea eliminar un síntoma, es importante liberar el estrés que lo creó

Hice uso de técnicas interiores aprendidas con el Método Silva, que incluían la relajación para entrar en estado alfa, y **reprogramé mi conciencia con afirmaciones, visualizaciones y pensamientos positivos**. En lograr los cambios que precisaba para recuperar mi buena salud influyó el hecho de imaginar el resultado positivo final. Parte del proceso de curación implicó también asumir la responsabilidad de haber generado la enfermedad, lo que me colocó en el asiento del conductor con la capacidad de crear algo diferente.

### VISUALIZAR EN POSITIVO

En los siguientes dos meses exploré mi conciencia, investigando diferentes filosofías esotéricas y tradiciones orientales y combinando esas investigaciones con mi formación en Psicología. Buscaba por todas partes cómo había creado el cáncer y lo que podía hacer para eliminarlo. Me animaba el hecho de que otros lo habían conseguido, y si ellos habían podido hacerlo, yo también. Dado que muchos de esos sistemas eran contradictorios, precisaba construir un **modelo que combinara las diferentes ideas que estaba explorando**. Las cosas comenzaron a tener más sentido a medida que construía este modelo y definía una nueva cosmología

para mí mismo, con la urgencia de vida o muerte de mi situación. Tras dos meses, vi recompensados mis esfuerzos al escuchar a los médicos declarar que se habían equivocado en el diagnóstico, tal como me había imaginado en mis diarias sesiones alfa. Lo que aprendí de la interrelación entre cuerpo y mente, vista a través del modelo que había construido en mi mente, era lo que más tarde se convirtió en el Sistema Cuerpo-Espejo, basado en la idea de que todo comienza en nuestra conciencia y que la curación siempre es una posibilidad.

### MOVER LA CONCIENCIA

Al principio me orienté hacia la autocuración y la enseñanza a otras personas de mi método, pero pronto evidencié que los demás tenían una visión muy limitada de sus capacidades para creer que podían lograr lo mismo que yo. Así que me volqué en la sanación de otras personas y en comprender la dinámica entre sanadores y sanados como un proceso no jerárquico de co-creación, entre dos seres que crean su realidad con sus percepciones. Con el fin de que el concepto se entendiera de forma efectiva, diseñé una clase en la forma en que solía diseñar sistemas de computación en Wall Street:

utilizando la teoría de sistemas que, **en lugar de datos, mueve la conciencia, con el propósito de crear una expectativa de resultados positiva** tanto para los que desearan sanar algo como para los que pretendían aprender a ayudar a otros.

### AUTOCURACIÓN, EQUILIBRIO, COMPASIÓN...

Este sistema está pensado para que podamos entendernos a nosotros mismos y la relación de nuestro cuerpo-mente, con la posibilidad de autocurarnos o de **recuperar nuestro estado natural de claridad, salud y equilibrio en todos los niveles**. Si tenemos un síntoma, nos permitirá entender la causa interna que lo ha provocado y liberarlo. También puede ayudarnos a cambiar nuestras percepciones sobre quienes nos rodean, de forma que en vez de juzgarlos veamos que precisan sanar alguna cosa. Nos da una perspectiva más compasiva de lo que sucede en el mundo.

Esta forma de pensar puede usarse en la vida diaria de cada uno, como yo lo hago, a fin de comprendernos a nosotros mismos y a los que nos rodean, y ver la mejor forma de relacionarnos entre nosotros. Resulta de especial valor si nos encontramos estresados o con algún síntoma físico, ya que nos permite ver lo que necesitamos para recobrar nuestro estado natural de equilibrio.

Además, si en nuestro entorno tenemos personas que necesitan ayuda o sufren dolor, podemos encontrar la manera de servirles. Este sentido de ayuda a que otros liberen su dolor y su sufrimiento es una contribución a la evolución de la conciencia planetaria.

### + Info

**EL SISTEMA CUERPO-ESPEJO** se enseña en seminarios intensivos en diversos países. El próximo en nuestro país se celebra del 27 de junio al 1 de julio en Sitges (Barcelona).

► **Infórmate en Fundación Blancama**  
www.blancama.org Tel.: 93 802 90 75 o  
email: cuerpoespejo@blancama.org

► **El calendario mundial de clases**  
puede consultarse en [www.healer.ch/Workshops](http://www.healer.ch/Workshops)