

DESCRIPCIÓN DEL TALLER: EL ALMA DE LA NUTRICIÓN

LA NUTRICIÓN EVOLUTIVA es un modelo holístico que contempla a los alimentos más allá de su conceptualización nutricional bioquímica. Percibe la alimentación desde una mirada simbólica, al relacionar a los alimentos con su naturaleza temperamental-elemental-humoral, siguiendo la corriente clásica y su evolución desde la escuela Andalusí e integra la nutrición consciente-temperamental-tipológica como una parte fundamental en la evolución del alma, para mantener su equilibrio tanto a nivel psíquico como físico.

El Alma de la Nutrición propone a través del entendimiento personalizado de los hábitos alimenticios, ampliar la visión de la vida, al incluir la alimentación consciente como una parcela fundamental para la ampliación de la consciencia en los actos cotidianos. La COMIDA viene a ser el escenario psíquico para entender el desarrollo del alma y la DIETA será la herramienta de autosanación y la base para despertar la inteligencia innata de nuestro organismo para así mantener la salud.

El Alma de la Nutrición es un modelo de nutrición personalizado que basa su filosofía y práctica en la teoría de los 4 elementos por ello la alimentación se ajusta según el temperamento nativo, el universo afectivo emocional particular y la constitución corporal de cada individuo.

El objetivo de este taller es que la persona entienda el sentido de su alimentación, para qué está comiendo de una manera determinada y pueda descubrir que le lleva a ello, como le afecta para sentir la libertad de modificar su hábito desde la consciencia. Al alimentarse conscientemente de acuerdo con su verdadera naturaleza podrá sostenerse en sí misma y vivir desde la congruencia.

En el taller mostraremos qué alimentos son los adecuados para cada tipología de personalidad, según las correspondencias temperamentales incluidas en el modelo de la Escuela Andalusí, y qué alimentación es la más completa en los diferentes tipos de alteraciones y limitaciones más comunes, tanto físicas como psicoemocionales, que muestran estas tipologías a fin de favorecer la armonía y la recuperación hacia la salud.

El alumno acabará sabiendo alimentarse para vivir con más equilibrio y también sabrá realizar dietas para cada tipo de persona en sus dos vertientes: limitación-equilibrio.

Va dirigido:

- A todas aquellas personas que deseen autoconocerse y además conocer su relación con la comida
- A todos aquellos que deseen un estilo de vida sano en armonía con el cuerpo y las emociones
- A personas que tengan ganas de sentirse mejor con su cuerpo y quieran aprender cómo hacerlo
- A todos los profesionales de la salud que deseen brindar una visión holística a sus pacientes a través de la nutrición

- A terapeutas holísticos y coach de la salud que deseen ampliar sus conocimientos y aportar hábitos nutricionales como complemento a sus tratamientos.

Podríamos decir, en cierto modo, que los cambios en los hábitos de la alimentación equivalen a cambios en la forma de percibir la vida, lo que viene del exterior, lo que nos alimenta. Así diríamos que un niño que se nutre exclusivamente con arroces, pastas y patatas fritas, puede tener tendencia a creer que los recursos con los que va a abastecerse en el exterior son limitados y ello restringirá sus posibilidades.

En cambio, una persona con una alimentación amplia y equilibrada tendrá probablemente mejores perspectivas ya que si le falta un ingrediente, sabrá que dispone de muchos otros para confeccionar su guiso, para realizar su obra. Quizá podríamos deducir de todo ello que, si a uno le aburre o le disgusta la vida que está llevando, un cambio de dieta es susceptible de aportarle nuevas energías o una visión distinta de lo que está viviendo. Es cuestión de probar...

Cuando me siento insegura pq pienso que no voy a saber hacerlo o porque me van a juzgar de tonta empiezo a sentir ansiedad por comer, esta ansiedad me lleva a olvidarme de lo que me iría bien para mi salud y me voy a darle dulces o algo que me atiborre para así calmar el torbellino interno.

En este caso la solución no es una dieta sino en no perder la seguridad en mí, en confiar en mí y en dejar que me importe lo que piensa el otro de mí. ¿Quién es el otro para juzgarme? ¿Y qué pasa si me juzga? ¿Por qué me juzgo yo? ¿Qué no hago que creo que me iría bien? ¿Por qué no lo hago?

Flor de bach.... Larch... cerato puede ayudar también.... Y alguna para que no me afecte el juicio de los demás...

¿Qué puede comer?....para más equilibrio....

MIEDO A LA ESTUPIDEZ: AIRE.... ME CALMA EL DULCE

MIEDO A LA ESCASEZ: TIERRA

MIEDO A QUE NO ME QUIERAN: AGUA

MIEDO