

Introducción a la práctica de la

Terapia Floral

Del

Dr. Bach



M^a del Rosario Ramírez

Puede compartir el contenido de esta obra siempre que mencione al autor, no lo emplee con fines comerciales y no modifique ninguna parte de dicha obra.



Licencia 3.0 Creative Commons

Attribution

Non Comercial

No Derivations

M. Rosario Ramírez

A Oscar, la Luz de mi vida.

Índice

Índice, 3

Prólogo, 7

Introducción, 9

Un poco de historia, 11

Cualidades de un terapeuta floral, 13

Clasificación de las flores, 15

Grupo del miedo, 17

Rock Rose (Heliantemo), 17

Mimulus (Mímulo), 17

Cherry Plum (Cerasífera), 17

Aspen (Álamo temblón), 18

Red chestnut (Castaño rojo), 18

Grupo de la incertidumbre, 18

Cerato (Ceratostigma), 18

Scleranthus (Escleranto), 19

Gentian (Genciana), 19

Gorse (Aulaga), 19

Horbeam (Hojarazo), 20

Wild oat (Avena silvestre), 20

Grupo del desinterés, 21

Clematis (Clemátide), 21

Honeysuckle (Madreselava), 21

Wild Rose (Rosa Silvestre), 21

Olive (Olivo), 22

White chestnut (Castaño blanco), 22

Mustard (Mostaza), 23

Chestnut Bud (Brote de castaño), 23

Grupo de la soledad, 23

Water violet (Violeta de agua), 23

Impatiens (Impaciencia), 24

Heather (Brezó), 24

Grupo de la permeabilidad, 24

Agrimony (Agrimonia), 24

Centaury (Centaura), 25

Walnut (Nogal), 25

Holly (Acebo), 25

Grupo del desaliento, 26

Larch (Alerce), 26

Pine (Pino), 26

Elm (Olmo), 27

Sweet chestnut (Castaño dulce), 27

Star of Bethlehem (Estrella de Belén), 27

Willow (Sauce), 28

Oak (Roble), 28

Crab apple (Manzano Silvestre), 28

Grupo de la preocupación, 28

Chicory (Achicoria), 29

Verbain (Verbena), 29

Vine (Vid), 30

Beech (Haya), 30

Rock water (Agua de roca), 30

Rescue Remedy (Remedio rescate), 31

M. Rosario Ramírez

Algunos ejemplos de tratamiento, 33

Dosificaciones, 35

Como tasar las flores, 37

Caminando con las flores, 41

Apéndice, 43

Bibliografía, 48

Prólogo

Desde que comencé mi andadura en el mundo de las terapias naturales, siempre he abogado por la sencillez en los tratamientos, así como en la necesidad de considerar todos los aspectos de la vida que rodean al paciente, no exclusivamente su sintomatología. Como cualquier ser vivo, formamos parte de nuestro entorno y el modo en que éste nos influye, depende de nuestra capacidad de adaptación y aprendizaje, y éstos a su vez, están supeditados a nuestro estado emocional y mental. Tratar síntomas, sin tener en cuenta todo esto, es hacer un trabajo a medias.

La terapia floral de Bach, nos ofrece un medio sencillo con el que poder abordar cualquier circunstancia que nos afecte, ya sea física, emocional o mental.

El gran logro de E. Bach, no fue tan solo desarrollar un sistema como el descrito, sino desarrollar un sistema que cualquier persona puede manejar, sin necesidad de conocimientos médicos:

“No se requiere ciencia alguna, ni conocimientos previos, aparte de los simples métodos aquí descritos. Los que

M. Rosario Ramírez

mayores beneficios obtendrán de este don enviado por Dios serán aquellos que lo conserven tan puro como es, libre de ciencias y de teorías, pues todo en la naturaleza es muy simple". ("Los doce curadores y otros remedios" E. Bach).

Este pequeño manual de bolsillo nace desde la más sincera intención de ayudar, a todos aquellos que se acerquen a la terapia floral, a comprender los principios básicos de la praxis que el Dr. Bach defendió, con el único objetivo de crear un sistema de tratamiento sencillo y asequible a todos. Con tal objetivo en el horizonte, se escriben estas líneas, haciendo hincapié en aquellas características primordiales que nos ayudan a comprender cada planta. Un pequeño resumen que, incluso a practicantes avanzados, le será de utilidad para localizar y mantener frescas en la memoria las principales cualidades de cada planta y su acción.

Introducción

“No consideréis la enfermedad, pensad sólo en cómo ve la vida el enfermo” (E. Bach)

El sistema floral de Bach ha sido uno de los descubrimientos más importantes en cuanto a sistema terapéutico de los últimos tiempos. Tanto, que han sido múltiples los sistemas florales que se han desarrollado a partir de él. Bach regresa a la más genuina esencia de la práctica de la medicina natural, recuperando la idea de unidad, equilibrio y relación con el ecosistema. Lo que hoy conocemos como medicina holística.

En este pequeño manual daremos un breve paseo por la biografía e historia del doctor Bach y el desarrollo de su teoría, para pasar rápidamente a la descripción de las esencias florales. Veremos también algunos casos prácticos y terminaremos con un ejercicio para aquellos que quieran adentrarse un poco más en el mundo de las flores.

M. Rosario Ramírez

Un poco de historia

Edward Bach estudió en el Hospital Escuela de la Universidad de Londres, donde continuó trabajando como residente. Sus trabajos sobre la flora intestinal constituyeron su primera aportación notable a la medicina.

No fue hasta su incorporación al Hospital Homeopático de Londres cuando empezó a desarrollar la terapia floral que le haría famoso. Sus investigaciones anteriores en bacteriología le hacían preguntarse por qué ante la misma cantidad de microorganismos infecciosos, unos individuos sucumbían a la enfermedad y otros no. La praxis homeopática le llevó a simplificar el uso de plantas medicinales, reduciendo considerablemente su número, a 38 remedios florales.

La selección de estas plantas se llevó a cabo de entre las tradicionales, tomando aquellas que no contienen ningún tipo de toxicidad y que, por sus propiedades, ayudan a equilibrar tanto la componente física como el aspecto mental y emocional.

En un principio seleccionó 19 plantas, a las que llamó “Los doce curadores y los siete ayudantes”, respectivamente:

M. Rosario Ramírez

rock rose, mimulus, agrimony, scleranthus, clematis, gentian, chicory, centaury, cerato, vervain, impatiens y water violet; olive, gorse, oak, vine, heather, rock wáter y wild oat.

Los doce curadores se corresponden con los doce estados de ánimo diferentes con que una persona puede afrontar cualquier circunstancia de su vida que le atormente. Se empleaban en el despuntar de la enfermedad, en casos leves y enfermedades cortas. Los siete ayudantes se reservaban para casos crónicos y más graves. Estos 19 remedios, se completaron posteriormente hasta 38, convirtiéndose en el gran legado del Dr. Bach.

Cualidades de un terapeuta floral

La principal cualidad que ha desarrollar un buen terapeuta floral es aprender a leer entre líneas. La expresión corporal, aquello que se calla, da mucha más información del proceso emocional que está viviendo el sujeto, que aquello que cuenta. Lo que contamos es siempre una versión de nuestra realidad, nuestra circunstancia vista bajo el cristal coloreado de nuestras emociones y prejuicios. Ir más allá de la historia contada, descubrir la emoción que se esconde tras la emoción manifestada, es el trabajo del terapeuta floral. Solo cuando lleguemos hasta esa parte oscura que ninguno de nosotros quiere reconocer, es cuando podremos guiar el proceso de aprendizaje de nuestro hermano, crecimiento que se manifestará en la recuperación de su estado de salud. Para lograr esto, es imprescindible mantener una actitud de no juicio frente a la persona que acude a nosotros para tasarle las flores. Pues solo desde la mirada limpia del no juicio, seremos capaces de llegar a esa emoción oculta y ofrecer las herramientas más adecuadas para ayudar a aceptar y cambiar aquello que provoca el desorden en la vida de nuestro hermano.

M. Rosario Ramírez

Podremos aprender multitud de técnicas, pero solo la limpieza de un amor puro al prójimo nos abrirá paso al corazón de aquellos que confían en nosotros para que seamos su guía en su proceso de crecimiento.

Recordemos, pues, siempre:

- *Escuchar con respeto y en silencio, sin interrumpir.*
- *Evitar emitir cualquier juicio de valor.*
- *Ofrecer distintas perspectivas desde las que enfocar la situación que se trata.*
- *Respetar las elecciones y decisiones de nuestro hermano.*
- *Respetar el ritmo de aprendizaje personal.*

Clasificación de las flores

Los treinta y ocho remedios florales se clasifican en siete grupos, que representan los siete tipos de respuesta emocional que solemos presentar ante los asuntos de la vida. Estos son: temor, incertidumbre, desinterés, soledad, influenciabilidad, desaliento y preocupación por los demás. Estos tipos de respuesta presentan diferentes matices, por ello son varias las plantas que conforman cada grupo. Por ejemplo, ante una situación de desinterés, habrá que evaluar si éste proviene de apego al pasado (honeysuckle) o por ser un soñador (clematis). O bien, ante la soledad, habrá que estudiar si se debe a no saber relacionarse con los demás (water violet) o bien a la creencia de que nadie sigue nuestro ritmo (impatiens). En el cuadro de la siguiente página se esquematiza la clasificación.

<i>TEMOR</i>	<i>INCERTIDUMBRE</i>	<i>DESINTERÉS</i>	<i>SOLEDAZ</i>	<i>PERMEABILIDAD</i>	<i>DESALIENTO</i>	<i>PREOCUPACIÓN DEMÁS</i>
<i>Rock Rose</i>	<i>Cerato</i>	<i>Clematis</i>	<i>Water Violet</i>	<i>Agrimony</i>	<i>Larch</i>	<i>Chicory</i>
<i>Mimulus</i>	<i>Scleranthus</i>	<i>Honeysuckle</i>	<i>Impatiens</i>	<i>Centaury</i>	<i>Pine</i>	<i>Vervain</i>
<i>Cherry Plum</i>	<i>Gentian</i>	<i>Wild rose</i>	<i>Heather</i>	<i>Walnut</i>	<i>Elm</i>	<i>Vine</i>
<i>Aspen</i>	<i>Gorse</i>	<i>Olive</i>		<i>Holly</i>	<i>Sweet chestnut</i>	<i>Beech</i>
<i>Red Chestnut</i>	<i>Horbean</i>	<i>White chestnut</i>			<i>Star of Bethlehem</i>	<i>Rock water</i>
	<i>Wild oat</i>	<i>Mustard</i>			<i>Willow</i>	
		<i>Chestnut bud</i>			<i>Oak</i>	
					<i>Crab apple</i>	

Doce curadores Siete ayudantes

Grupo del miedo

Rock Rose: pánico

Rock Rose es un remedio de emergencia, para casos de shock, estados de pánico y miedo profundo, incluso en caso de inconsciencia (en este caso se empleará junto con clematis).

*Rock Rose ayuda a recuperar la **calma** suficiente para salir del shock o superar el estado de pánico.*

Mimulus: miedo

Mimulus es el remedio que se aplica en casos de miedos físicos, por ejemplo, miedo al dolor, la pobreza o a ir al dentista. Es útil en los miedos cotidianos y en la timidez.

*Mimulus aporta **coraje** para enfrentar los asuntos de la vida.*

Cherry Plum: irracionalidad

Cherry plum es el remedio para las tensiones mentales, para el exceso de racionalidad, para aquellos que desmenuzan hasta el más mínimo detalle y para quienes tienen miedo a perder el control o la razón.

*Cherry plum aporta **serenidad mental**.*

Aspen: pensamientos de miedo

Aspen ayuda a todos aquellos que sufren pensamientos de miedo o malos presentimientos. A veces, estos pensamientos pueden llegar a ser obsesivos, sumiendo en un estado de inmovilidad y oscuridad a quien los sufre.

*Aspen aporta **confianza** a los padecen de miedos irracionales.*

Red chestnut: preocupación por los demás

Red Chestnut es el remedio para aquellos que siempre están preocupados por lo demás en el sentido de protegerlos, con consejos y hechos, para que no les ocurra nada malo. Es la típica persona que, cuando suena el teléfono, lo primero que piensa es que algo malo ha pasado.

*Red chestnut ayuda a **aliviar** el sufrimiento por los seres queridos.*

Grupo de la incertidumbre

Cerato: indecisión

Cerato ayuda a decidir cuando nos encontramos indecisos. Es el remedio adecuado para aquellas personas que piden consejo una y otra vez a todo el mundo y aun así, no se deciden.

*Cerato ayuda a tener **seguridad** en las propias decisiones.*

Scleranthus: dilema

Scleranthus es el remedio para aquellos que nunca saben que elegir, que siempre están dudando entre dos opciones y aun cuando eligen, no están seguros de haber tomado la mejor opción.

*Scleranthus aporta capacidad de **decisión**.*

Gentian: desaliento

Gentian nos ayuda a recuperarnos cuando estamos cansados, especialmente cuando el cansancio es mental o emocional, cuando nos encontramos desalentados.

*Gentian nos ayuda a recuperar nuestra **motivación** por los asuntos de la vida.*

Gorse: rendición

Gorse es el remedio adecuado para cuando se nos acaba el mundo, para cuando estamos tan desalentados que ya no sabemos como salir de la situación, ni tenemos fuerzas para ello.

M. Rosario Ramírez

*Gorse ofrece **esperanza**, cuando ya no la vemos.*

Horbeam: sobrecarga

Horbeam es el remedio para cuando la vida nos supera, estamos cansados (mental o físicamente) pero aún seguimos cumpliendo con nuestras obligaciones de manera eficaz. También es adecuado para cuando creemos que alguna parte de nuestro cuerpo necesita ser reforzada o fortalecida.

*Horbeam aporta **vitalidad** para continuar con nuestra labor.*

Wild oat: discernimiento

Wild Oat es el remedio propio para descubrir nuestra vocación, para encontrar nuestro camino en la vida. Es adecuado para todos los casos en los que necesitemos aclarar nuestras ideas, cuando no vemos el camino que hemos de seguir.

*Wild oat es la **brújula** que nos llevará al puerto de nuestra verdad.*

Grupo del desinterés

Clematis: realidad.

Clematis ayuda a poner los pies en la tierra. Es el remedio para los soñadores empedernidos, para aquellos que están ausentes, que huyen de la realidad.

*Clematis es el remedio para ver la **realidad** tal y como es.*

Honeysuckle: estancamiento

Honeysuckle es el remedio que necesitamos cuando no somos capaces de dejar el pasado atrás, cuando cualquier tiempo pasado fue mejor, y ni el presente ni el futuro nos deparan felicidad.

*Honeysuckle nos **desancla** para vivir el presente y avanzar hacia el futuro.*

Wild Rose: resignación

Wild rose es el remedio para superar la resignación. También cuando no sabemos definir que nos ocurre, pero hemos perdido las ganas de vivir.

M. Rosario Ramírez

Wild rose nos impulsa a recuperar la esperanza y las energías para avanzar en nuestro día a día. También es adecuada para cuando comenzamos un nuevo proyecto.

Olive: agotamiento

Olive es el remedio para cuando nos encontramos exhaustos, para cuando el cansancio (especialmente físico) es severo.

Olive nos ayuda a recuperar fuerzas para enfrentar de nuevo, con vitalidad, nuestras rutinas.

White chestnut: pensamientos repetitivos

White chestnut es el remedio para mentes pensantes que no paran un minuto, ideas repetitivas y pensamientos obsesivos. Es adecuado también para cuando la saturación mental nos lleva a sentirnos nerviosos por ruidos o conversaciones ajenas.

White chestnut ayuda a equilibrar la actividad mental, aportando paz a nuestra mente. Es un limpiador de pensamientos.

Mustard: tristeza

Mustard es el remedio para superar los estados de tristeza inexplicable, para aquellos momentos en que no hay razón aparente, pero no hallamos felicidad.

Mustard aporta ánimo para recuperar la alegría de vivir.

Chestnut Bud: aprendizaje

Chestnut bud es el remedio para aquellos que siempre tropiezan con la misma piedra. Es adecuado en los procesos de aprendizaje, en edad escolar y especialmente en aquellas personas que tardan en aprender más tiempo que la media.

Grupo de la soledad

Water Violet: superioridad

Water Violet es el remedio para los “elegidos”, para aquellos que se creen superiores a todos. Su soledad proviene de considerar que nadie está a su altura.

Water Violet enseña humildad en las relaciones con los demás.

Impatiens: impaciencia

Impatiens es adecuado para los impacientes, para aquellos que siempre van deprisa, para quienes es imposible seguir su ritmo y consideran que los demás les atrasan.

*Impatiens ayuda a respetar el **ritmo natural** de tu propia esencia.*

Heather: egocentrismo

Heather es adecuado para cuando entramos en la necesidad de estar acompañados a toda costa, y en esa compañía, sostienen monólogos interminables sin importarle nada su interlocutor: quien es, como se siente...

*Heather ayuda a equilibrar la búsqueda de compañía, llevándolas a un nivel auténtico de **compartir**.*

Grupo de la permeabilidad

Agrimony: la máscara

Agrimony es el remedio para aquellos que ocultan tras una máscara de sonrisa sus preocupaciones, y al no apoyarse en los demás, se refugian en las drogas, la bebida o cualquier otro sistema de evasión que les ayude a soportar el tremendo dolor y la carga que llevan en sus espaldas.

*Agrimony aporta **paz** a los que sufren en silencio.*

Centaury: servilismo

Centaury es el remedio propio para aquellos que quieren agradar a todo el mundo. Su necesidad de aceptación es tal que se desviven en darse a los demás, sacrificando su propia vida en pos de la de aquellos a quienes sirven. Es la típica persona que no sabe decir que no y de quien todos se aprovechan.

*Centaury ayuda a ejercer el **servicio** a los demás desde el respeto a uno mismo.*

Walnut: autoafirmación

Walnut es el remedio para los cambios, para aquellas situaciones en las que necesitemos mantenernos centrados y unidos a nosotros mismos.

*Walnut define nuestros propios **límites** y nos ayuda a ser fieles a nosotros mismos.*

Holly: envidia

Holly es el remedio para las envidias, los celos, el ansia de venganza... Nos ayuda a regular nuestra agresividad y encauzarla de forma positiva, como defensa que evita que nos dañen, no como agresión.

Holly nos enseña a amar.

Grupo del desaliento

Larch: inferioridad

En aquellas circunstancias en que nos sentimos inferiores, no capaces, o que la situación no está hecha para nosotros, Larch nos ayuda a tomar conciencia de nuestro potencial y nuestras capacidades reales para afrontar, con ellas, la experiencia que nos abrumba. Especialmente indicada en crisis de identidad, exámenes y en cualquier situación que nos ponga a prueba.

*Larch nos ayuda a tener **autoconfianza**.*

Pine: culpabilidad

Cuando la culpa nos oprime y no nos permite evaluar ni decidir con objetividad, pine es el remedio indicado. Pine nos ayuda a reenfocar la situación evitando juicios de valor y liberándonos de dependencias morales. Nos ayuda a ser objetivos en la valoración, reconociendo la parte de responsabilidad que todos los implicados tienen en la experiencia de que se trate.

*Pine equilibra los juicios de valor, ofreciendo **equidad**.*

Elm: abrumado

Cuando la situación nos supera, cuando nos sentimos abrumados por la responsabilidad; seguimos nuestra vocación, pero el peso de su ejercicio es grande.

*Elm aporta **equilibrio** en el ejercicio **vocacional**.*

Sweet Chestnut: sin salida

Para aquellos momentos en que estamos tan cansados, tan abrumados, que la única solución que se encuentra es la destrucción. En aquellas situaciones en las que el cansancio y la desesperación es tal que solo deseamos morir.

*Sweet chestnut **transforma** el sentimiento de **muerte** en esperanza de **vida**.*

Star of Bethlehem: trauma

Cuando estamos hechos pedacitos, rotos por el dolor, cuando no somos capaces de superar una situación traumática, estrella de belén nos ayuda a curar nuestras heridas y recomponer nuestro corazón, uniendo nuestras partes rotas.

*Star of Bethlehem **pacifica** la mente y el espíritu.*

Willow: resentimiento

Cuando perdemos la ilusión por las cosas que nos gustan, debido a una decepción, haciendo responsables a los demás. Cuando criticamos todo lo que otros hacen y cuanto nos sucede.

*Willow nos ayuda a **tomar consciencia** de nuestra **responsabilidad** en nuestra vida, pacificando nuestro interior.*

Oak: luchador empedernido

Para aquellas personas o situaciones en que luchamos hasta la exhalación aun sabiendo que la batalla está perdida. Para aquellos que se exigen demasiado tanto en la vida laboral como en la personal.

*Oak ayuda a **equilibrar el esfuerzo**, para no desfallecer.*

Crab apple: limpieza

*Crab apple es el remedio limpieza. Ayuda a depurar emociones y pensamientos. Es indicado cuando uno se siente sucio, para acompañar tratamientos depurativos y en casos de alergia. Ayuda a **flexibilizar la mente**.*

*Crab Apple ayuda a **aceptarse** a uno mismo, tal y como es.*

Grupo de la preocupación por los demás

Chicory: chantaje

Chicory es el remedio adecuado para aquellas personas que siempre están ahí, para ayudar, aparentemente de forma desinteresada, pero que luego exigen el pago en forma de compañía y obediencia, pues dependen emocionalmente de aquellos a los que ayudan. Es el apropiado para los chantajistas emocionales, para los bebés y los niños que llaman la atención constantemente de sus padres, para las “madrazas” y “padrazos”.

*Chicory ayuda a independizarse emocionalmente del prójimo y a **amar incondicionalmente**.*

Verbain: ideas fijas

Para aquellas personas que van convenciendo a todos, para quienes siempre tienen la razón. Para quienes defienden sus ideas a muerte.

Verbain ayuda a relativizar las ideas, ayudando a ver la parte de razón y verdad propia de cada pensamiento.

Vine: tirano

Para aquellas personas que siempre están diciendo a los demás cómo tienen que hacer las cosas, porque solo su modo es el mejor o el correcto. Para los que toman el mando de cualquier situación sin que les corresponda o sea necesario, tiranizando a todos con el mejor de los deseos.

*Vine ayuda a equilibrar las cualidades de **liderazgo**.*

Beech: crítica

Beech ayuda a encontrar el aspecto positivo de las circunstancias, la belleza en todas las cosas que nos rodean. Es el remedio indicado para aquellas personas que critican constantemente todo y a todos.

*Beech aporta **tolerancia y comprensión** hacia nuestro prójimo y frente a los asuntos de la vida.*

Rock Water: rigidez

Para aquellas personas o situaciones en las que somos demasiado estrictos o rigurosos. También cuando nos aferramos a las normas o códigos morales y nos convertimos en estrictos maestros de los correctos.

*Rock Water ayuda a **flexibilizar** nuestros pensamientos y nuestras emociones.*

Rescue Remedy: Remedio rescate

La única mezcla floral que dejó preparada E. Bach y que se emplea sólo en casos de emergencia. Es como una UVI móvil. Se trata de un remedio de primeros auxilios para sacarnos del estado de shock en que nos encontramos. Una vez hemos reaccionado, debemos continuar con una mezcla personalizada.

M. Rosario Ramírez

Algunos ejemplos de tratamiento

Caso 1

Una chica joven está soportando un terrible dolor de muelas. Tiene una caries, pero le asusta tanto ir al dentista que prefiere aguantar el dolor. ¿Qué flores podrían usarse?

*La emoción principal es el miedo al dentista. Podríamos elegir una planta del grupo del miedo, pero en este caso es mejor optar por *Star of Bethlehem* porque el miedo está asociado a un trauma (experiencias anteriores de dolor o simplemente miedo contagiado por escuchar las experiencias traumáticas de otros). Acompañaremos de *Impatiens*, para relajar la ansiedad ayudándola a no anticipar las emociones relativas a la consulta con el dentista. También puede ponerse *Walnut* para ayudarla a no ser tan influenciada por los comentarios de los demás sobre lo mal que se pasa en el dentista.*

Caso 2

Un señor mayor acude con un ataque de reuma. Tiene fuertes dolores en las articulaciones y están hinchadas. Está enfadado por estar enfermo.

*La emoción de base se manifiesta a través de su reuma. Éste nos indica que se trata de una personalidad rígida. Por tanto, *Rock Water* es una de las esencias que le ayudarán a aliviar el dolor. Su enfado muestra que se culpabiliza a la enfermedad de no poder llevar su vida cotidiana, así que *Willow* es otra de las flores que debe estar presente. *Agrimony* le ayudará a suavizar el carácter.*

Caso 3

Una chica sufre malos tratos continuados por parte de su pareja. Está muy asustada y no sabe qué hacer.

**Rock Rose* la ayudará a salir del estado de shock, *Larch*, *Centaury* y *Walnut* le ayudarán a recuperar su autoestima y a romper los lazos emocionales con el maltratador. *Wild Oat* le inspirará para encontrar el modo de salir de esa situación.*

Dosificaciones

Se prepara un gotero de 30ml con agua de manantial y se le añaden dos gotas del bote madre de cada esencia floral que se requiera. Para asegurar la conservación se añade unas gotas de brandy.

De este gotero se administran cinco gotas, cinco veces al día. Se vierten debajo de la lengua, donde se dejan reposar un minuto y luego se traga. La primera toma se realiza al levantarse, la última antes de ir a dormir. El resto se reparten a lo largo del día, fuera de las comidas. En casos críticos puede administrarse cada hora.

Es importante evitar los sabores intensos mientras se toman las flores, ya que interfieren en la dosis, disminuyendo su efecto: Café, té, manzanilla, pimienta, menta, tabaco, etc....

Las flores han de preservarse de campos electromagnéticos (alejarse de móviles y otros aparatos electrónicos).

M. Rosario Ramírez

Como tasar las flores

No existe un método único ni formal para elegir la mezcla floral más apropiada. Cada terapeuta deberá escoger la suya en función de sus cualidades y habilidades para descubrir el estado emocional de la persona para quien tasa. No debe perderse de vista que es precisamente dicho estado emocional el que debe tratarse. Una vez detectada la emoción o emociones, hay dos caminos: elegir la flor que modula dicha emoción o bien elegir aquella que ofrece la cualidad contraria.

Por ejemplo: queremos tratar una persona que sufre ansiedad. Tras esa ansiedad descubrimos que se oculta ira por frustración. Podemos elegir Holly para modular la ira, o bien Wild Oat para que descubra el modo de vivir aquello que desea.

Los métodos más comunes son la entrevista, el test psicológico y la kinesiología.

La entrevista

Consiste en una charla en la que el terapeuta va llevando el hilo de la conversación con la finalidad de descubrir la emoción escondida, no reconocida, causante del

estado de enfermedad o malestar. Preguntaremos “¿para qué...?” cuando aparezca una emoción o una idea que marque emocionalmente a la persona, o bien ¿qué gano/pierdo conservando este estado/dolor? Por ejemplo: ¿para qué está enfadado? ¿Para qué le duele la rodilla? ¿Qué gana con ello? ¿Que pierde, qué deja de hacer a causa de ese dolor?

Una vez descubierto el patrón emocional, debemos hacer consciente a la persona a la que estamos preparando las flores de las limitaciones que ese patrón le confiere, dejando que lo descubra por sí mismo, simplemente escuchando sus propias respuestas. La toma de conciencia de su limitación es fundamental para optimizar el tratamiento.

Test psicológico

Se ofrece a la persona una batería de preguntas que deberá responder con el máximo de sinceridad y sin pensar demasiado la respuesta. El número de síes y noes define la mezcla floral. En el apéndice se ofrece un modelo.

Test de kinesiología

Se testan las flores según el método de testaje propio de la kinesiología, separando en grupos florales y flor a flor. Aquellas que den positivo serán las que conformen la mezcla.

Os dejo un sencillo test: pedid que unan los dedos pulgar e índice formando un anillo. Pregunta si la flor es

adecuada e intentad separa los dedos al paciente, abriendo el anillo. No hay que hacer mucha fuerza, solo medir la tensión. Si la flor es la adecuada, los dedos se mantendrán unidos, en caso contrario, de separarán abriendo el anillo.

M. Rosario Ramírez

Camínando con las flores

Se trata de un ejercicio que podéis realizar como trabajo de crecimiento personal y como aprendizaje en el uso de las flores, pues nos solo os ayudará a descubrir facetas desconocidas de vuestra personalidad y a equilibrar aquellas que queréis mejorar, sino que os ayudará a conocer mejor, desde vuestra propia experiencia, como actúan cada una de las esencias florales. Os llevará 38 semanas, y os aconsejo que lo hagáis cuando dispongáis de tiempo para dedicaros a vosotros mismos. Es muy importante escucharse y llevar un diario de las distintas emociones y respuestas tanto físicas, como mentales y emocionales que vayan surgiendo a lo largo de estos días. Y lo más importante de todo: trabajar sin esperar la respuesta. Los prejuicios son grandes bloqueadores para cualquier trabajo de crecimiento. Así que trabajad con las flores como si no supieseis nada de ellas, pues es de lo que se trata, de descubrirlas en acción. Os llevaréis grandes sorpresas.

Para realizar este ejercicio, debéis trabajar las esencias por grupos. Elegid el orden que queráis. Cada semana se toma una sola esencia, en la dosis estándar. Si podéis, haced

M. Rosario Ramírez

meditación con la propia esencia. Os descubrirá muchas más cosas. Anotad vuestro proceso en el diario. Así con cada flor, una por semana. Cuando completéis el ciclo, leed el diario completo. Descubriréis muchas cosas interesantes, sobre vosotros mismos y sobre las esencias.

¡Feliz camino!

APÉNDICE

Cuestionario de las Flores de Bach (los números corresponden a la flor asociada)

Responda "Sí", "No" o "A veces":

- 4 Me mantengo exactamente en mis principios_____
- 35 A menudo tengo un miedo terrible a terminar las ideas____
- 31 No puedo seguir, estoy agotad@_____
- 2 Hago mucho por mis seres queridos, y quisiera que estuvieran conmigo_____
- 24 Soy una persona miedosa_____
- 5 A menudo me imagino algo que no sucede_____
- 13 Constantemente me preocupo por los demás_____
- 3 A menudo soy artificial y me encuentro agarrotado_____
- 16 No tengo ninguna confianza en mi propia opinión_____
- 19 A menudo me resulta difícil decidir entre dos alternativas____
- 20 Me desanimo con rapidez y desisto ante las dificultades_____
- 24 He tenido una vivencia que todavía no he logrado superar_____
- 21 Debo ser más tolerante_____
- 7 Ya no tengo esperanzas_____

M. Rosario Ramírez

- 34 Estoy amargado porque me han tratado mal_____
- 36 Tiendo al perfeccionismo y a la exageración_____
- 19 A menudo comienzo varias cosas al mismo tiempo, tengo demasiados intereses_____
- 22 Con frecuencia el día o el trabajo se me presentan como una montaña_____
- 8 Estoy buscando mi profesión_____
- 35 No tengo la suficiente entereza y por eso tiendo al pánico_____
- 33 Nunca me rindo por grandes que sean las dificultades_____
- 37 Me gusta enseñar a los demás_____
- 17 Mi vida me interesa poco porque casi no me ofrece nada_____
- 25 Mis pensamientos se van a menudo al pasado_____
- 8 Mi vida no tiene sentido, me frustra_____
- 3 Evito las discusiones_____
- 9 Siempre necesito compañía para poder expresarme_____
- 18 Tengo tendencia a buscar el amparo de alguien_____
- 15 Estoy a punto de perder los nervios o volverme loc@_____
- 26 Necesito una limpieza interior_____
- 30 Estoy totalmente agotad@ y me voy arrastrando por la vida_____
- 11 A menudo no puedo desprenderme de determinados pensamientos_____
- 28 A veces, estando alegre, de pronto me invade la tristeza_____

- 17 Con frecuencia mis pensamientos se pierden en ensueños y especulaciones_____
- 10 Tropiezo siempre con las mismas dificultades_____
- 11 Ciertos pensamientos o ideas me tiranizan_____
- 38 Me gusta sentir mi propio camino_____
- 18 A menudo estoy apático y sin ánimos_____
- 23 Las personas lentas me ponen los nervios de punta_____
- 12 Mi desesperación es insoportable_____
- 5 Con frecuencia me invaden temores o pensamientos inexplicables_____
- 9 Me gusta ser el centro_____
- 38 Me gusta guardar las distancias con otras personas_____
- 14 No puedo imponerme_____
- 29 Necesito ser más impermeable a las influencias externas_____
- 1 A menudo estoy excitado o rabioso_____
- 10 Cometo siempre los mismos errores_____
- 14 A menudo otras personas se aprovechan de mí_____
- 6 Me considero menos capaz que otras personas_____
- 32 Tiendo a que con facilidad me coja mala conciencia_____
- 23 Conmigo todo tiene que ir lo más rápido posible_____
- 6 No tengo confianza en mí mismo_____

M. Rosario Ramírez

31 Tengo la sensación que mis cometidos son sobrehumanos_____

1 A menudo me enfado por pequeñeces_____

24 Vivo bajo circunstancias que no puedo superar fácilmente_____

32 Tengo la sensación de deberle siempre algo a alguien_____

12 No veo ninguna salida, es demasiado_____

33 Me satisface vencer las dificultades_____

20 No soy alguien que resuelva problemas_____

26 Tengo una necesidad muy fuerte de limpieza_____

15 Siento el impulso de hacer cosas que no puedo aprobar_____

27 Me dan miedo determinadas cosas o situaciones_____

7 Mis malas experiencias me han vuelto pesimista_____

34 Estoy descontent@ de mi difícil destino_____

25 He perdido algo que todavía no hecho dolorosamente de menos_____

2 No soporto que sean desagradecidos conmigo_____

22 A menudo siento que se me exige demasiado_____

36 A veces me gustaría que otros pudieran aprovechar mis conocimientos_____

37 Se siempre perfectamente lo que es correcto, o lo que hay que hacer_____

16 A menudo no sé qué debo hacer, así que pido consejo a los demás_____

4 Sólo una férrea autodisciplina me permite avanzar_____

21 Quisiera ser una persona mejor y favorecer lo bueno en el mundo_____

30 Necesito urgentemente fuerza física o espiritual_____

13 Tiendo a sacrificarme desinteresadamente por los demás_____

Listado de las flores con su número:

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1. <i>Holly</i> | 20. <i>Gentian</i> |
| 2. <i>Chicory</i> | 21. <i>Beech</i> |
| 3. <i>Agrimony</i> | 22. <i>Horbean</i> |
| 4. <i>Rock water</i> | 23. <i>Impatiens</i> |
| 5. <i>Aspen</i> | 24. <i>Star of Bethlehem</i> |
| 6. <i>Larch</i> | 25. <i>Honeysuckle</i> |
| 7. <i>Gorse</i> | 26. <i>Crab Apple</i> |
| 8. <i>Wild oat</i> | 27. <i>Mimulus</i> |
| 9. <i>Heather</i> | 28. <i>Mustard</i> |
| 10. <i>Chestnut bud</i> | 29. <i>Walnut</i> |
| 11. <i>Sweet chestnut</i> | 30. <i>Olive</i> |
| 12. <i>White chestnut</i> | 31. <i>Elm</i> |
| 13. <i>Red chestnut</i> | 32. <i>Pine</i> |
| 14. <i>Centaury</i> | 33. <i>Oak</i> |
| 15. <i>Cherry plumb</i> | 34. <i>Willow</i> |
| 16. <i>Cerato</i> | 35. <i>Rock rose</i> |
| 17. <i>Clematis</i> | 36. <i>Verbain</i> |
| 18. <i>Wild rose</i> | 37. <i>Vine</i> |
| 19. <i>Scleranthus</i> | 38. <i>Water violet</i> |

Bibliografía

“Aromaterapia y flores curativas” P. Agustí. M.E. Editores, S.L.

“Obras completas del doctor Edward Bach” Editorial Océano S.L. 2004

www.agrantea.wordpress.com

*Lectura recomendada
por AGRANTEA*

