

VUELVE A TU HOGAR Y SANA

Fisioterapia y Microosteopatía
del Siglo XXI



ÁNGELA SIMO HINOJOSA

**VUELVE A
TU HOGAR
Y SANA**

VUELVE A TU HOGAR Y SANA

Fisioterapia y Microosteopatía del
Siglo XXI

ÁNGELA SIMO HINOJOSA





TÍTULO: *Vuelve a tu hogar y sana. Fisioterapia y Microosteopatía del Siglo XXI*

AUTORA: *Ángela Simo Hinojosa©, 2021*

COMPOSICIÓN: *HakaBooks - Optima, cuerpo 12*

DISEÑO CUBIERTA: *Hakabooks©*



EDICIÓN I CORRECCIÓN: *Tu voz en mi pluma*

1ª EDICIÓN: *noviembre 2021*

ISBN: *978-84-18575-41-9*

HAKABOOKS

08204 Sabadell - Barcelona

 *+34 680 457 788*

 *www.hakabooks.com*

 *editor@hakabooks.com*

 *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo las disposiciones legalmente previstas, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares de derechos de autor.

Todos los derechos reservados.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer en primer lugar a mis padres, José y Ángela, por haberme regalado la vida. Gracias a su amor he desarrollado todos los dones y talentos que venían conmigo, y es gracias a ellos que este libro está entre tus manos. Si no hubiera nacido en este bello planeta llamado Tierra, nada de esto estaría sucediendo.

El cuerpo fue mi primer maestro, me mostró lo importante que es mantenerlo relajado, cuidarlo y usarlo adecuadamente para conservar la salud. Me enseñó que el dolor y la enfermedad son un aviso del organismo. En mi caso, la hernia sacro-lumbar fue el lenguaje que utilizó para comunicarme que no estaba gestionando bien la salud. Y a día de hoy me siento muy agradecida por todo lo que me enseñó aquella experiencia. Gracias al cuerpo aprendí a observarme y a escucharme, y eso me adentró en el fascinante y misterioso mundo de la mente, lo que me llevó a conocer a Jacques Haesaert, un extraordinario Ser de luz, médico tibetano, que fusionó a petición de su maestro, el Lama Yeshe, la esencia de la medicina tibetana con la medicina occidental y lo llamó la Medicina de la Luz, el hermoso arte de sanar. Desde aquí le doy mis más sinceros agradecimientos por compartir su profunda sabiduría y guiarme por el mundo secreto de la mente hasta el final de sus días. También gracias a él, encontré al maestro espiritual Gyetrul Jigme Rimpoché. Las enseñanzas de Dzogchen que nos transmitía en sus retiros espirituales abrieron mi corazón y eso me llevó al encuentro del maestro interior. Gracias de todo corazón por tantas bendiciones recibidas.

Eso me preparó para la siguiente etapa de mi vida; de la mano de Carmen Domínguez, consteladora familiar, me dediqué a explorar durante varios años el inconsciente familiar para desprogramar los patrones adquiridos y para aprender a amar todo lo que soy, todo lo que somos. Gracias, Carmen, por tu visión tan bondadosa y amorosa de la vida, y por acompañarme a sanar el pasado familiar y a estar en

paz con él.

Gracias al Dr. Joe Dispenza por acercar la ciencia a la espiritualidad y mostrarme el inmenso poder creador que hay en el interior de cada Ser. Las experiencias compartidas con él, de sanación cuántica, han sido reveladoras en mi evolución.

Gracias a Blanca Gómez, mi *coach* del Alma, por prepararme para vivir una auténtica metamorfosis. Gracias a tu acompañamiento ahora sé que soy la líder de mi vida y que el éxito nace de amarme plenamente.

Quiero dar las gracias a todas las personas que os habéis acercado a mí a lo largo de todos estos años, para transformar el dolor en consciencia. Gracias a vosotras aprendo algo nuevo cada día y eso me impulsa a mantenerme disfrutando de una formación continuada. Además, me siento feliz al compartir mis dones, y es una satisfacción y una alegría inmensa ver vuestra mejoría y recuperación.

Gracias a Eva Ramírez, mi mentora literaria del Alma, por sacar a relucir la escritora que llevo dentro. He disfrutado mucho del proceso creativo a tu lado y he de decirte que tus musas son muy inspiradoras. Este libro llevaba en barbecho muchos años y tú has sido como esa lluvia de bendiciones que cae sobre la tierra y hace florecer las simientes que guarda. Gracias, Eva, a ti y a todo tu equipo de profesionales por crear esos espacios de consciencia a través de la palabra.

Gracias a Curro Tak, músico y Ser libre y polifacético, por hacerme los arreglos de la canción *Vuelve a tu hogar y sana*. Gracias por tu generosidad, tu motivación y tu implicación. La vida es el arte del encuentro, como decía Vinicius de Moraes en una de sus bellísimas composiciones, y la verdad es que las mejores experiencias de la vida no se buscan, se encuentran.

Gracias a Miguel Ángel y Montse, creadores de la editorial HakaBooks, por dar lo mejor de sí mismos y por hacer realidad uno de mis sueños.

Para finalizar, quiero dar las gracias a todos los amigos y a todos los

profesores y los maestros que me han acompañado en este bello paseo por la vida regalándome siempre su Amor incondicional.

TESTIMONIOS

JACINTA PIQUERAS

Madrid, 26 de diciembre de 2020

Quiero contar mi experiencia.

La Microosteopatía Craneal es algo que me está cambiando la vida. Por primera vez y conscientemente, amo la vida.

¡Es algo maravilloso! Y sé que lo que me ha transformado es la microosteopatía porque no encuentro otra explicación. Después de llevar tres meses de tratamiento, algo me decía en mi interior que ese cambio llegaría, y Ángela también me lo decía. Y ha sido sorprendente para mí. Siento un gran beneficio tanto en el cuerpo como en lo emocional y en lo espiritual.

¡Qué gusto sentirme así! Segura de mí misma y apreciándome.

Siempre había creído que tenía un corazón de piedra, insensible a lo que sucedía a mi alrededor y al tiempo, disimulando para que los demás no lo percibieran. Pero ahora siento que tengo sentimientos positivos. Lo primero, hacia mí, ME QUIERO y eso es nuevo en mí. Y como consecuencia, también siento que quiero a los demás. Y todo esto redunda en mi salud física y en mi energía. Me siento más vital, con más fuerza, más alegre y, sobre todo, mucho más feliz.

ELENA PEÑA

Madrid, 3 de noviembre de 2020

Empecé la terapia de Microosteopatía Cuántica, a distancia, el 17/5/20 con el propósito de dejar de tomar los fármacos para la ansiedad que llevo tomando toda la vida y averiguar cuáles son los motivos que la provocan para sanarlos. Intuía que no era un proceso fácil ni rápido, pero sentí que era el momento de hacerlo.

Durante estos meses me he sentido contenta y muy motivada con mis logros, y el acompañamiento y la guía de Ángela me han hecho sentir

muy agradecida a todo y por todo. Estoy aprendiendo a quererme y a valorarme, desarrollando paciencia y recuperando el poder interior.

A nivel físico me encuentro mejor, ya que todos los síntomas de la ansiedad: angustia, ahogo, taquicardias, tensión muscular, a veces mareos, trastornos del sueño han ido mejorando bastante.

A nivel mental ha ido cambiando mi forma de plantearme las situaciones y la vida en general. Han disminuido los miedos y el miedo al miedo. Ha mejorado la capacidad de concentración y ha aumentado el autoconocimiento.

A nivel emocional ha mejorado la autoestima, la confianza en mí misma y me siento más motivada.

A nivel espiritual siento más serenidad, mejor capacidad para conectarme conmigo, mayor capacidad de perdón, mejor conexión con los demás y, además, he hecho un gran descubrimiento con el que disfruto muchísimo, que es la meditación.

Así que desde aquí quiero expresar mi más sincero agradecimiento.

ELVIRA SALDAÑA (Artista)

Realmente no imaginaba que cada decisión y acción de mi pasado permaneciesen ahí, en mi cuerpo, por tanto tiempo, esperando a que yo estuviese preparada para poder observar lo sucedido, y aparecer como un síntoma.

No sabía que mi lesión, una hernia de disco, reflejaba mi pasado y era la consecuencia de ello. Pensaba que era por algo más inmediato, de mi presente.

Aparte de que la mejoría física es sorprendente y voy recuperando la movilidad del cuerpo en general, para mí está siendo muy importante sentir que NO soy mi cuerpo, que soy algo más. No identificarme tanto con mi físico para poder liberarme hace que pueda vivir con el dolor de otra manera, con más consciencia. Descubro rincones desconocidos del cuerpo y, por lo tanto, de mi sentir que puedo ver a través de los ecos del dolor.

El beneficio es poder escuchar el dolor e investigarlo, en lugar de

victimizarlo. Puedo sentir más que antes cómo todo está interconectado, que mi cuerpo es un conjunto que ni siquiera acaba en el límite de mi piel y que continúa en lo no visible de otra manera. Ahora aprendo a respetar los límites actuales de mi cuerpo y también experimento que es enormemente flexible y agradecido. Aprendo a escucharlo por encima de mi mente. El cuerpo no me miente. Todo poco a poco, o rápido rápido, según lo que necesito.

A nivel mental, sobre todo, he recibido en cada sesión una experiencia de que, en cada instante, lo crea o no, si lo decido, suelto la mente y me abro, y puedo volver a mi centro. Es inmediato y solo depende de mí. Eso me da mucha confianza, me devuelve el poder.

El pasado ya no es un tormento, algo a cambiar, sino algo de lo que aprender. Todo lo he creado yo, soy responsable de todas mis decisiones, y eso a mi mente le proporciona paz. La sinceridad calma a la fiera.

A nivel emocional, no rechazo tanto mis emociones, he comprendido que no se trata de huir de ellas, sino de vivirlas. Puedo escuchar mejor lo que siento, sin mezclarlo tanto con lo que debería sentir o lo que sienten los otros. Y tengo la pista de que mi cuerpo reacciona muy rápido a ello.

Tengo menos miedo a vivir experiencias, a equivocarme, porque sé que puedo seguir decidiendo y cambiando. Veo que mi vida depende de mí. Ahora disfruto más de los procesos porque puedo asumirlos como míos y responsabilizarme. La verdad es que antes tenía mucho miedo a vivir y ahora cada vez menos, porque lo que siento es para vivirlo y no para taparlo. Ahora he aprendido que es imposible taparlo porque tarde o temprano saldrá por algún lado, a través del cuerpo.

A nivel espiritual, he de decir que desde adolescente he sentido mucha insatisfacción de la vida, mucho pasotismo, no encontraba el sentido, no me gustaba la propuesta de vida que veía a mi alrededor y por todo ello me posicionaba en el no. Y con ese no me hacía mucho daño porque me estaba cerrando a la vida, a que aparecieran cosas nuevas, pistas, oportunidades de cambio, experiencias; el alrededor se me hacía enorme y pensaba que eso no me dejaba cambiar.