

ALEX KERTEN Y DAVID BRINN

ADIÓS AL
PARKINSON

VUELTA A LA
VIDA

UN MÉTODO
PARA ELIMINAR
LOS SÍNTOMAS
Y RECUPERAR
LA SALUD



ADIÓS AL PARKINSON, VUELTA A LA VIDA

UN MÉTODO PARA ELIMINAR LOS SÍNTOMAS Y RECUPERAR LA SALUD

Dedicatoria de Alex Kerten

Quisiera dedicar este libro a todos aquellos que han comprendido la diferencia que hay entre ser un «paciente» y ser un «cliente».

Un paciente va en busca de salud con la ayuda de Dios, de un profesor, de un médico o con medicamentos.

Un cliente cogerá lo que necesita de esa ayuda y comprenderá que la frase «con la ayuda que me doy a mí mismo» sugiere algo completamente diferente.

El cliente es responsable de su propio bienestar y todo lo demás no es más que un medio para alcanzar ese objetivo.

La enfermedad de Parkinson ha imprimido su propio esquema de comportamiento sobre vuestro cuerpo y sobre vuestra mente.

Espero que aprendáis, con el tiempo, a tomar distancias de ese comportamiento no deseado y en su lugar, abrazar nuevos patrones neuronales que reducirán el grado de severidad del Parkinson y os introducirán a nuevos hábitos de comportamiento que os harán sentir bien.

Aprended a tomar distancias de vuestros pensamientos, a cambiar las formas de vuestro cuerpo, sus expresiones, sus ritmos, y acercaos a una forma de actuar más sana, más feliz y más positiva.

¡Podéis hacerlo!

Os deseo mucho éxito.

ALEX KERTEN
Y DAVID BRINN

ADIÓS AL PARKINSON, VUELTA A LA VIDA

**UN MÉTODO PARA ELIMINAR LOS SÍNTOMAS
Y RECUPERAR LA SALUD**



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com

ADVERTENCIA

Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Desde hace más de treinta años nosotros del Grupo Macro publicamos libros sobre el conocimiento y el bienestar de cuerpo, mente y alma: empezamos en Italia en 1987, y desde el 2010 también publicamos en francés (para Francia y Canadá) y desde el 2017 en español (para España y Sudamérica).

Descubre nuestro catálogo internacional, así como todas las novedades en español, italiano y francés en nuestras webs:

• www.macroediciones.com (ES) • www.gruppomacro.com (IT) • www.macroeditions.com (FR)

Título original: *Goodbye Parkinson's, Hello life. The gyro-kinetic method for eliminating symptoms and reclaiming your good health*

Copyright 2015 © by Alex Kerten and David Brinn

Published originally by Divine Arts Media – This translation is published by agency of Agence Schweiger

Coordinación editorial

Traducción

Revisión

Maquetación

Portada

Impresión

Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

Cristina Gonzalez

Dylan Hanse, Jesús García Blanca

Studio Editoriale Brillante Srl, Milano - Italia

Matteo Venturi

Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español: junio 2019

Colección: "Biblioteca del Bienestar"

© 2019 Macro Ediciones

c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª

08029 Barcelona

Macro Chile

Suecia 0142

Providencia, Santiago de Chile

ISBN 978-84-17080-29-7

Depósito legal B 13070-2019



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.



Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, compatible con el medio ambiente.

HAN DICHO DEL LIBRO...

« **U**n libro inteligente, apasionado y estimulante, un formidable estímulo para todos los enfermos de Parkinson así como para cualquiera que quiera ayudar a quienes sufren a vivir mejor, sea cual sea el tipo de enfermedad o lesión incapacitante. Una fascinante explicación práctica de cómo el movimiento, la música y la conciencia pueden sustituir los fármacos y eliminar el dolor».

- **Susan Shapiro**, coautora junto con Frederick Woolverton del *Unhooked: how to quit anything*

«Alex Kerten y David Brinn tienen muy claros los desafíos de quienes viven con una enfermedad crónica y os ofrecen una solución realista. *Adiós al Parkinson, vuelta a la vida* es claro, simple e intenso, y es un valioso apoyo para los pacientes de Parkinson y para quienes cuidan de ellos».

- **Jessica Handler**, autora de *Braving the fire: a guide to writing about grief and loss and invisible sisters, a memoir*

«Todos aquellos que reciben el diagnóstico de Parkinson deberían tener la oportunidad de darse cuenta de que siguen siendo personas sanas... incluso con el Parkinson. El programa girocinético de Alex Kerten demuestra claramente que todos nosotros, sin excepción alguna, podemos elegir cambiar nuestras vidas al aceptar el desafío y al convertirnos en “guerreros del Parkinson”.

- **Lolly Champion**, responsable educativa y vicepresidenta de la Asociación de Parkinson de Santa Bárbara (PASB)

«Este método requiere que la mente piense en positivo: tú no eres una persona enferma de Parkinson, sino una persona sana que tiene Parkinson. De esta manera el énfasis se desplaza, lo cual es simple pero desafiante, y es ésta la clave del método. Kerten transmite un entusiasmo y un estímulo regeneradores al explicar claramente su método a través de la acción de movimientos simples descritos en el libro. Pero su método es mucho más que un simple manual de danza. Es la receta de una forma de vida diferente con una enfermedad crónica».

- **Sara Houston**, profesora del Departamento de Danza de la Universidad de Roehampton, cerca de Londres.

«*Adiós al Parkinson, vuelta a la vida* llena un vacío crucial en los progresos emergentes de las biotecnologías. La potencia de aquello que los pacientes, y sus seres queridos, pueden hacer por sí mismos está ampliamente infrautilizada en nuestro sistema médico. Recomendaré este libro sin reservas a todos nuestros pacientes».

- **Jens R. Chapman**, -Jens R. Chapman, médico, profesor y presidente emérito, Universidad de Washington, *Complex Spine Surgery*¹, Instituto Sueco de Neurociencia, Seattle, Estados Unidos.

«El mensaje de Alex nos dice que vivamos en sintonía con nuestros cuerpos, que adquiramos mayor conciencia de la comunicación entre cuerpo y mente, y de la influencia que ambos tienen sobre nuestro comportamiento; pues bien, esto nos anima a asumir la responsabilidad de nuestra salud, de nuestra felicidad y de nuestra esperanza».

- **Joanne Taormina**, asistente social, profesora de técnicas de reducción de estrés con conciencia, Ithaca, Nueva York.

«Alex Kerten ha ideado un método con bases sólidas que proporciona a los enfermos de Parkinson la esperanza de afrontar mejor su condición, así como lograr mejorías, valiéndose de ejercicios y de una nueva forma de pensar. A causa del envejecimiento de la población, la enfermedad de Parkinson y otras enfermedades neurológicas pueden golpearnos potencialmente a cada uno de nosotros, y su libro servirá de

1. Cirugías de columna complejas [*N. del T.*].

ayuda para muchas personas».

- **Judy Siegel-Itzkovich**, redactora especializada en salud y ciencia del periódico israelí *The Jerusalem Post*.

«El libro de Alex Kerten propone un enfoque proactivo del Parkinson utilizando el movimiento del cuerpo para combatir las problemáticas neurodegenerativas. Los enfoques basados en el movimiento y en el ejercicio físico se están mostrando prometedores. Puede que ahora ninguno de vosotros lo necesite. Pero seguid en movimiento de todas formas».

- **David Brin**, autor de *Existence* y de otros best-seller.

«Este libro es una declaración de esperanza puesto que muestra los límites del enfoque occidental a la enfermedad, y pone en evidencia el poder de la mente así como un modo distinto de ver las cosas, en relación con la sanación del cuerpo. Es más que una serie de ejercicios; es una receta para cambiar el punto de vista de cada uno de nosotros y para ejercitar el poder de la mente».

- **Lisa Wimberger**, fundadora de Neurosculpting® Institute y autora de *New beliefs, new brain and neurosculpting: a whole-brain approach to heal trauma, rewrite limiting beliefs and find wholeness*

«Alex Kerten ha proporcionado una respuesta a las condiciones de los pacientes de Parkinson, para los cuales las respuestas no llegan por parte de ningún otro tipo de tratamiento. Potencia no solo las habilidades motoras de los pacientes, sino también su confianza en sí mismos. A todos aquellos que manifiesten los síntomas de la enfermedad de Parkinson les aconsejo que prueben el método de Alex».

- **Zeev Nitzan**, neurólogo, Barzilai Medical Center, Ashkelon, Israel.

«Una combinación única de música, movimientos de danza, técnicas específicas de masaje y conciencia del comportamiento propio: funciona no solo para aquellos que sufren la enfermedad de Parkinson, sino también para una amplia gama de molestias músculo-esqueléticas, además de para otras patologías. Si vuestro cuerpo puede moverse, además

de los fármacos (cuando se consideren apropiados), solo necesita compromiso cotidiano y confianza en las capacidades del cerebro y del cuerpo para modificarse. ¡Y funciona! Los resultados hablan por sí mismos».

- **Pessy Benjaminy**, perador girocinético, Spring Therapy Clinic, Edmonton, Canadá.

«El cuerpo es vida y Alex nos demuestra que mantener el cuerpo en buen estado y en movimiento, a pesar del desafío que supone la enfermedad de Parkinson, no solo es posible, sino que es algo que puede hacer todo el mundo. Nos proporciona una guía que, paso a paso, nos hace capaces de hacer más profunda la conexión con nuestro cuerpo de forma práctica, incluso en medio de desafíos y de cambios. A través de ejercicios que aparentemente son sencillos, Kerten ayuda a los lectores a reprogramar su cerebro para aumentar el equilibrio, la fuerza, la confianza en sí mismos, y sobre todo, los pone con alegría frente al milagro de la vida. Este libro es una integración de cuerpo y mente, movimiento y reposo. Se concentra en la persona, en su entereza, desde la predisposición mental al cuerpo, hasta a las relaciones con el cuidador. Nos muestra que el Parkinson puede ser un estímulo para reivindicar una vida plena, cada uno con sus propias condiciones».

- **Keith Martin-Smith**, autor del premiado *A heart blown open*, instructor del linaje de Shaolin Kung Fu y monje zen.

«Alex Kerten es un guía experto que está de nuestra parte. A menudo, los pacientes de Parkinson siguen siendo víctimas de escritos engañosos y peligrosos, que deberían ser absolutamente abandonados; por el contrario, se deberían sustituir por mensajes positivos que se concentren en el vivir el presente. Debemos ser conscientes de los ritmos de nuestro cuerpo y estar en perfecta sintonía con éstos, y debemos desear sensaciones positivas. El libro de Alex es un gran regalo para todos nosotros; podemos seguir su sabiduría».

- **Harvey Scher**, asesor, Weizman Institute of Science

«Hubiera sido maravilloso, estimulante y nutritivo para el espíritu haber tenido a mí disposición un libro como el de Alex, *Adiós al Par-*

kinson, vuelta a la vida. Su enfoque holístico de la terapia mente-cuerpo le hubiera proporcionado a mi padre los instrumentos necesarios para superar las devastaciones de los síntomas y combatir el Parkinson como un guerrero».

- **Arthur G. Insana**, presidente de dirección artística, InsanaMedia.com

«Alex Kerten proporciona a quienes sufren la enfermedad de Parkinson un camino para luchar. A través de una combinación de ejercicios para la respiración, de pensamiento positivo, de música y de terapia con danza, Kerten ha desarrollado una estrategia que, como afirma, es capaz de detener y además retroceder los efectos de esta enfermedad debilitante. En un mundo en el que cada vez más medicamentos son a menudo la única respuesta, Kerten nos dice que existe otra manera, y tiene cientos de pacientes satisfechos que así lo demuestran».

- **Josef Federman**, «The Associated Press»

«Sabes que tienes una opción. Sí, los fármacos son necesarios e importantes, pero ahora puedes hacer algo físicamente para reconquistar una vida plena y feliz. Si estás dispuestos a invertir 20 o 30 minutos al día para luchar contra la enfermedad, entonces lee y comienza el plan de batalla que contienen estas páginas».

- **Forris Day Jr.**, ScaredStiffReviews.com, presentador del *Coffe Shop Conversation*

«Alex Kerten y David Brinn han escrito una guía delicada y profunda, que abre un camino de esperanza para los pacientes con la enfermedad de Parkinson y para sus familias. A través de su particular visión de ritmo y movimiento, pero también gracias a las lecciones de vida, que mandan un claro mensaje, *Adiós al Parkinson, vuelta a la vida* proporciona todos los instrumentos necesarios para volver a poneros en pie, tanto física como psicológicamente».

- **Rabbi Shmuley Boteach**, autor de best-sellers internacionales, ha escrito decenas de libros y es el fundador de «The World Values Network»

PREFACIO

POR MARIETA ANCA-HERSCHKOVITSCH

Conocí a Alex Kerten gracias a mis pacientes. Estuve a cargo de pacientes con Parkinson con una beca para Parkinson's and Movement que obtuve, en el Hospital Ichilov de Tel Aviv en 2000, bajo la supervisión del doctor Nir Giladi, una autoridad mundial en el campo de los trastornos de movimiento.

Algunas de las personas a las que traté me informaron del hecho de que estaban participando en unos encuentros en un centro que se definía como «clínica girocinética», dirigida por Alex. No tenía ni idea de qué era.

Por aquel entonces, muchos miembros del personal sanitario consideraban la fisioterapia, o cualquier otro tratamiento basado en el movimiento, un trabajo de charlatanes, o, a lo sumo, nada más que un simple placebo. Se confiaba poco en la utilidad de la terapia basada en el movimiento.

Pero puesto que cada vez más pacientes empezaron a explicarme que el tratamiento girocinético estaba modificando cómo se sentían y yo constataba la mejoría con mis propios ojos, decidí ir en persona a ver de qué estaban hablando.

Pedí una cita y fui a la clínica, conocí a Alex y hablé con él, y

le pregunté si podía observar lo que hacía. Asistí a sus sesiones con sus clientes y yo misma vi cómo integraba el movimiento, la música y la fisiología del comportamiento.

Me quedé muy impresionada e instintivamente me di cuenta enseguida de que ese era el enfoque correcto y un formidable paso adelante para los pacientes de Parkinson.

Se ha demostrado científicamente que el movimiento y la música abren nuevos recorridos en las redes neuronales, las hacen más funcionales y favorecen un mejor funcionamiento. Alex, uno de los pioneros en este campo, ha utilizado ese concepto para crear algo extraordinariamente original y maravillosamente eficaz.

Le propuse llevar a cabo un programa piloto para verificar su efectividad, y así localizamos a doce nuevos clientes, de quienes en primer lugar averiguamos sus condiciones físicas y psicológicas generales. Participaron en el programa de Alex durante tres meses y se sometieron a un chequeo adicional.

Desde el punto de vista subjetivo y basándonos en el aspecto exterior, hubo una mejoría general en las condiciones de los sujetos. También desde el punto de vista objetivo, de las valoraciones científicas que yo realicé sobre su estado físico y psicológico, emergían mejorías significativas.

En mis conclusiones escribí: «El método girocinético parece haber demostrado ser eficaz en la capacidad motora general así como en los trastornos del humor en los pacientes con Parkinson. También consigue aliviar las molestias respiratorias y gastrointestinales, y mejora la conciencia que los sujetos tienen de la enfermedad. Las modalidades combinadas del método girocinético garantizan una eficacia mayor en las fases precoces de la enfermedad y permiten prevenir complicaciones posteriores».

Además, también descubrimos que disminuía la dependencia de los fármacos de los pacientes.

En muchos casos, realizar actividad física durante una hora permitía obtener los mismos resultados que si hubieran tomado medicamentos.

Estos sujetos entraban en una condición «on», período en el cual los síntomas están de alguna manera bajo control (de hecho, había un efecto inmediato), y conseguían mantenerla. Eran capaces de evitar una dosis de fármacos, cosa ya de por sí significativa. Los pacientes de Parkinson pueden obsesionarse con los fármacos; a veces, solo esperan poder tomar la siguiente dosis. Pero en nuestro caso llegaban a afirmar intencionalmente: «No lo necesito». Fue una revelación.

La particularidad única de Alex reside en la manera en que ayuda a sus clientes a modificar el enfoque psicológico de la enfermedad. Después de haber visto innumerables personas enfermas de Parkinson, Alex se dio cuenta de que estos pacientes no tienen simplemente problemas con el movimiento. El movimiento no es una cosa en sí misma; funciona si está en conexión con el cerebro. La psicología de una persona, su humor, sus pensamientos y su nivel de ansiedad tienen una influencia enorme sobre esta condición.

Por tanto, Alex comprendió que en el momento en que una persona llega a tener influencia sobre la mente, ésta a su vez puede influir en la forma en que se comporta el cuerpo, y esto permite que el cuerpo y la mente trabajen conjuntamente. Ha comprendido que existe una conexión entre lo que pensamos, lo que sentimos y cómo se comporta nuestro cuerpo.

La conciencia es un elemento muy importante. En la medicina moderna tendemos a ignorarla, o la hemos olvidado. Nos sometemos a una radiografía tras otra, a un examen tras otro, y nos olvidamos del ser humano en algún punto de esta praxis.

Prestamos atención a los problemas del cuerpo, a una mano, a una pierna, pero no vemos el cuadro entero. En cambio, Alex garantiza esa integración vital de cuerpo y mente, que identifica a cada persona como a un individuo; por ello, Alex consigue ayudar a su cliente a comprender que su enfermedad no es «el fin del mundo», sino que, como dice el propio Alex, cada individuo es «una persona sana con la enfermedad de Parkinson».

Podéis ser personas sanas también sin una pierna, o con diabetes. ¡Y podéis serlo teniendo el Parkinson! Es un concepto muy, muy importante que he aprendido de Alex, y siempre se lo repito a mis pacientes.

En los últimos diez años no ha habido una sola conferencia sobre las molestias motoras que no incluyera sesiones con música y movimiento, fisioterapia, integración de movimiento y ritmo. El acuerdo es unánime: no se puede tratar el Parkinson y todas las molestias neurológicas solo con fármacos y sin movimiento.

Yo creo en el trabajo que Alex está haciendo, así como en su enfoque de los clientes como personas sanas que tienen Parkinson.

Su tratamiento no está exento de costes; sin embargo, las personas hacen un esfuerzo, llegan desde varias partes de Israel y desde todas partes del mundo. No es fácil para muchos de ellos, pero evidentemente vale la pena porque es algo que funciona y que les hace sentir mejor. El hecho que les garantiza la calidad es que si no hubiera resultados positivos, la gente no afrontaría el sacrificio que supone llegar desde cualquier parte para someterse al tratamiento.

Desde que conozco a Alex se han desarrollado muchos otros métodos alternativos basados en el movimiento para el tratamiento del Parkinson, pero ninguno ha tenido un éxito tan grande.

Marieta Anca-Herschkovitsch,
neuróloga responsable de la Movement Disorder Clinic
del Centro Médico Edith Wolfson de Holon, Israel.



A wooden signpost with two directional signs. The top sign is a dark wooden arrow pointing left with the text 'SECCIÓN 1' written in white. The bottom sign is a dark wooden arrow pointing right with the text 'LA PREPARACIÓN' written in white. The signpost is set against a blue sky with scattered white clouds.

SECCIÓN 1

LA PREPARACIÓN

UN GUIÓN YA ESCRITO

Quizá estéis leyendo este libro porque vosotros, o alguien cercano a vosotros, haya experimentado algunos de los síntomas de la enfermedad de Parkinson, como temblores, *freezing*² o pérdida de control. Cuando fuisteis al médico y os visitó, probablemente no os habrá dicho con una sonrisa amable: «¿Adivina qué? Tienes Parkinson, pero no hay nada de qué preocuparse».

Por el contrario, probablemente os haya hecho sentaros y, con una voz sombría y un gesto comprensivo, os haya dicho: «Lamento tener que comunicarles que usted padece la enfermedad de Parkinson. Es una enfermedad degenerativa y sus síntomas irán empeorando con el tiempo. Por supuesto, disponemos de fármacos que ralentizarán el proceso, pero debe estar informado de que tienen efectos secundarios».

Ese diagnóstico suena, verdaderamente, como una condena a muerte, un guión ya escrito que termina en tragedia. ¿Cuál debería ser la reacción natural cuando se recibe un diagnóstico así? Los enfermos vuelven a casa, buscan «Parkinson» en Google y se les bombardea con informaciones inquietantes, fotos y vídeos deprimentes de personas que lo padecen, de cómo están y de cómo se comportan.

2. Freezing es un término inglés que se utiliza para indicar el bloqueo motor repentino de los enfermos de Parkinson que sacude a los pacientes en las fases avanzadas de la enfermedad [N. del T.].

LOS NEUROTRANSMISORES

Los neurotransmisores son sustancias químicas cerebrales que transmiten informaciones al interior de nuestro cerebro así como al resto de nuestro cuerpo. El cerebro los usa para ejecutar las funciones corporales más importantes, como decirle al corazón que lata, a los pulmones que respiren y al estómago que digiera, entre otras funciones vitales.

Cuando no están equilibrados pueden influir potencialmente en cada aspecto de nuestro ser, como en el humor, el sueño, el peso o la salud. Además de la dieta, existen otros factores que pueden generar desequilibrios, como la predisposición genética, los fármacos y el alcohol, el estrés y la ansiedad. Hay dos tipos de neurotransmisores: los inhibidores (serotonina y GABA), que calman el cerebro y generan equilibrio, y los estimulantes (dopamina y acetilcolina), los cuales estimulan el cerebro. Cuando los estimulantes están hiperactivos pueden reducir fácilmente los inhibidores creando un desequilibrio químico.

SISTEMA DOPAMINÉRGICO

SISTEMA SEROTONINÉRGICO

CORTEZA
FRONTAL

STRIATUM

SUBSTANTIA NIGRA

NUCLEUS
ACCUMBENS

VTA

HIPOCAMPO

NÚCLEOS DEL RAJE

FUNCIONES

- MOTIVACIÓN
- PLACER, EUFORIA
- FUNCIONES MOTORAS "FINE TUNING"
- COMPULSIÓN
- PERSEVERANCIA

FUNCIONES

- ESTADO DE ÁNIMO
- ELABORACIÓN DE LA MEMORIA
- SUEÑO
- COGNICIÓN

¿DE DÓNDE VIENEN NUESTROS GUIONES?

EL GUIÓN Y EL DIRECTOR

Estamos constantemente sometidos al lavado cerebral, pero casi nunca al «lavado corporal». Al crecer, ¿alguno de nuestros modelos de referencia (ya sean los padres, los profesores o las autoridades religiosas) nos aconsejan que escuchemos a nuestro cuerpo? No, pero sí que se nos dice continuamente que usemos nuestro cerebro.

Durante toda nuestra vida nos dicen que tenemos un cerebro y que la parte lógica se encuentra en el hemisferio izquierdo mientras que las emociones residen en el derecho. Pero nunca se nos enseña que ¡tenemos un cuerpo pensante! Es más, nos comportamos con diligencia según las instrucciones que el cerebro nos da.

EL GUIÓN, EL DIRECTOR Y EL ACTOR

El hemisferio izquierdo del cerebro es el guionista, transporta al exterior las informaciones formulándolas mediante frases com-

Ahora partimos hacia un viaje a través del cuerpo.

Sentaos en una postura relajada, cerrad los ojos y respirad rítmicamente por la boca.

Sentid la respiración que entra hasta el abdomen, se está expandiendo y contrayendo.

Respirad hasta la máxima capacidad de los pulmones, hasta que vuestro abdomen esté lleno, y después espirad lentamente.

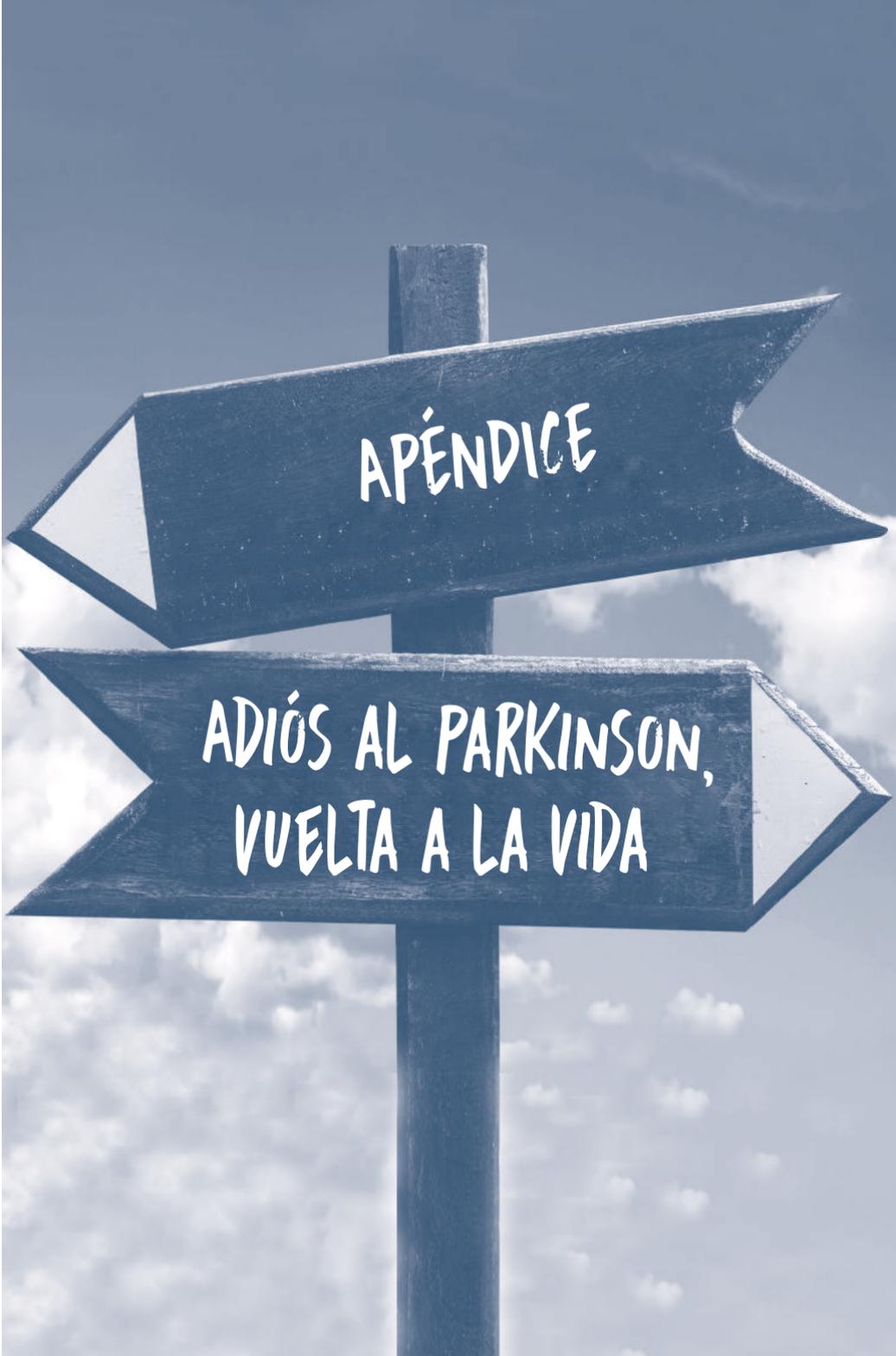
Sentirlo, estad ahí. No lo penséis, solo sentid lo que está ocurriendo. Repetid la respiración profunda unas cuantas veces y proporcionaos un ritmo.



Ahora seguid haciéndolo pero concentraos en vuestra cavidad torácica, entrad en ella. Intentad sentir el movimiento dentro de ésta. Algo está sucediendo, pero no lo penséis. Tened los ojos cerrados y quedaos ahí.



Sentid cómo las cavidades abdominal y torácica están trabajando juntas y cómo ambas se están moviendo. ¿Recordáis los muelles? Se están contrayendo y expandiendo, y después vuelven a su forma original, no a la forma del Parkinson.

A wooden signpost with two directional signs. The top sign is a dark wooden arrow pointing left with the word 'APÉNDICE' written in white. The bottom sign is a dark wooden arrow pointing right with the text 'ADIÓS AL PARKINSON, VUELTA A LA VIDA' written in white. The background is a bright blue sky with scattered white clouds.

APÉNDICE

ADIÓS AL PARKINSON,
VUELTA A LA VIDA

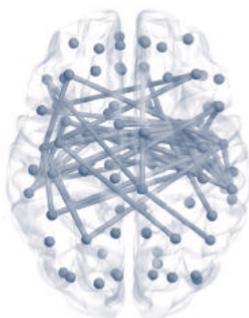
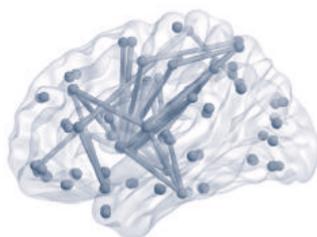
QUÉ DICE LA CIENCIA

NUESTRAS REDES NEURONALES

Nuestro cerebro es capaz de coordinar nuestros movimientos y de controlar nuestras funciones corporales, como la respiración, y nos hace capaces de sentir emociones y sensaciones como el dolor, la tristeza y la felicidad gracias a las cargas eléctricas en nuestra red neuronal.

Nuestra actividad cerebral empieza con un estímulo bioquímico desde uno de nuestros sentidos. Cuando esta información llega al cerebro, éste manda su señal al cuerpo a través de la médula espinal, el enlace de conexión de nuestro sistema nervioso central.

El cerebro y el cuerpo funcionan de manera óptima cuando cada una de nuestras redes neuronales está correctamente programada para producir, enviar y recibir informaciones bioquímicas; este flujo libre de informaciones es la clave de nuestro bienestar. Si hay un exceso bioquímico, las sinapsis (donde se transmiten y se reciben los impulsos nerviosos) podrían verse saturadas y las señales dejarían de transmitirse a la neurona siguiente. Si hay una carencia, las señales nerviosas podrían que-



darse sin su medio de transporte. Como resultado, otras partes del cuerpo reaccionarían a estos excesos o deficiencias de naturaleza bioquímica trabajando en exceso o apagándose. El resultado podría variar, desde ansiedad e inestabilidad mental hasta patologías físicas.

Los neurotransmisores son sustancias químicas cerebrales que transportan informaciones al interior del cerebro así como al resto del cuerpo. El cerebro los usa para cumplir las funciones más importantes, como ordenarle al corazón que lata, a los pulmones que respiren y al estómago que digiera, así como para ejecutar otras funciones vitales.

Cuando no están equilibrados, los neurotransmisores pueden tener potencialmente efectos sobre cada aspecto de nuestro ser, como el humor, el sueño, el peso o la salud. Además de la alimentación, la predisposición genética, los fármacos, el alcohol, el estrés o la ansiedad también pueden alterar el equilibrio de los neurotransmisores.

Hay dos tipos: los que calman el cerebro y generan equilibrio, y los que, por el contrario, estimulan el cerebro. Cuando los neurotransmisores estimulantes están hiperactivos, pueden agotar fácilmente a los inhibidores creando un desequilibrio químico.

NEUROTRANSMISORES: DOPAMINA, ACETILCOLINA, GABA Y SEROTONINA

A continuación, nos concentraremos en cuatro neurotransmisores fundamentales, específicamente en aquellos que están relacionados con la enfermedad de Parkinson:

- dos estimulantes (dopamina y acetilcolina);
- dos inhibidores (GABA y serotonina)

Cada uno de éstos tiene su propia función y cuando la desempeñan correctamente nos ayudan a alcanzar un estado de equilibrio.

ÍNDICE

Han dicho del libro.....	5
Prefacio de <i>Marieta Anca-Herschkovitsch</i>	10
Introducción	14
Breve descripción de una sesión de David Brinn.....	18

SECCIÓN I LA PREPARACIÓN

CAPÍTULO 1. Un guión ya escrito.....	22
CAPÍTULO 2. El guerrero del Parkinson.....	25
El parkinsonismo	26
<i>Estadio 1: parkinsonismo</i>	26
<i>Estadio 2</i>	26
<i>Estadio 3, 4 y 5</i>	27
Mi guerrero danzante	28
CAPÍTULO 3. Cómo usar este libro	31
CAPÍTULO 4. ¿Qué es la enfermedad de Parkinson?.....	34
El comportamiento	35
Qué es el síndrome de supervivencia	35
De dónde vienen la ansiedad y los traumas.....	37
Escenarios oníricos.....	37
CAPÍTULO 5. Alfa y beta, nuestros estados del ser	39
Los estados alfa y beta	40
CAPÍTULO 6. ¿De dónde vienen nuestros guiones?	43
El guión y el director	43

El guión, el director y el actor.....	43
Frases versus palabras.....	44
CAPÍTULO 7. El tercer hemisferio: el cuerpo.....	46
El cuerpo habla	47
CAPÍTULO 8. Fisiología del comportamiento	50
CAPÍTULO 9. Vivir en el presente	54
CAPÍTULO 10. Reconquistar nuestro propio centro	56
CAPÍTULO 11. Sustituir el guión del Parkinson.....	58
El premio Oscar	59
CAPÍTULO 12. La mente: de enemiga a una verdadera amiga.....	60
Comunicarse con el cuerpo	61
Un paso atrás	62
El momento «Ahhh»	63
CAPÍTULO 13. Los porcentajes del Parkinson	64

SECCIÓN 2 LOS EJERCICIOS

CAPÍTULO 14. Introducción a los ejercicios:	
Las formas del cuerpo	70
No lo escondas, ¡cambia!	71
La importancia de la respiración.....	71
Las formas del cuerpo.....	72
<i>Cavidad abdominal</i>	73
<i>Diafragma</i>	73
<i>Aparato digestivo</i>	74
<i>Corazón</i>	74
<i>Rostro y ojos</i>	75
<i>Boca</i>	76
<i>Manos</i>	77
CAPÍTULO 15. Ejercicios para la vida	78
¡Dejad de pensar!.....	80
EJERCICIO 1. LA RESPIRACIÓN.....	81

<i>Por qué es importante</i>	81
EJERCICIO	81
EJERCICIO 2. LA EXPRESIVIDAD DE LAS MANOS Y DEL ROSTRO.....	86
<i>Por qué es importante</i>	86
EJERCICIO	87
EJERCICIO 3. ¿QUIÉN DIRIGE LA ORQUESTA?.....	91
<i>Por qué es importante</i>	91
EJERCICIO	92
EJERCICIO 4. DIRIGIR HACIA DENTRO/MASAJE INTERNO	96
<i>Por qué es importante</i>	96
ESERCIZIO	96
EJERCICIO 5. DANZAR EN LIBERTAD	100
<i>Por qué es importante</i>	100
ESERCIZIO	101
EJERCICIO 6. LA TEORIA DEL MUELLE.....	105
<i>Por qué es importante</i>	105
EJERCICIO	106
EJERCICIO 7. EL MÚSICO CORPORAL.....	110
<i>Por qué es importante</i>	110
EJERCICIO	111
EJERCICIO 8. ENSAMBLAR EL TODO.....	115
<i>Por qué es importante</i>	115
EJERCICIO	115
EJERCICIO 9. CÓMO DORMIR.....	121
<i>Por qué es importante</i>	121
EJERCICIO	122
EJERCICIO 10. PRINCIPIANTES.....	126
EJERCICIO A.....	126
EJERCICIO B.....	128
EJERCICIO C.....	128
EJERCICIO D	129
EJERCICIO E.....	129

EJERCICIO 11. NIVEL INTERMEDIO	130
EJERCICIO A.....	130
EJERCICIO B.....	131
EJERCICIO 12. NIVEL AVANZADO.....	132
EJERCICIO A.....	132
EJERCICIO B.....	133
EJERCICIO 13. . PARA TERMINAR.....	134
Dejando el andador.....	136

SECCIÓN 3 ¡CONTINUAD ASÍ!

Capítulo 16. ¿Cuándo son adecuados los fármacos? ..	140
El parkinsonismo	142
Los fármacos	142
Qué hacer para que los medicamentos sean eficaces.....	143
Capítulo 17. El papel de la música.....	145
¿Qué tipo de música y qué tipo de humor?.....	147
Capítulo 18. El papel del compañero o del cuidador ..	149
Seguid adelante con vuestras vidas.....	150
Haced los ejercicios con vuestra pareja.....	151
Sed un apoyo	152
Capítulo 19. Sugerencias útiles	153
Temblores	153
Caminar.....	154
Caídas	155
Rigidez.....	155
Hablar.....	156
Tumbarse para aprender a estar de pie	156
Levantarse desde una postura sentada.....	157
Sugerencias generales.....	157
Capítulo 20. Conclusión: integrando en nuestra vida..	159
Utilizad nuevos movimientos	160
Un nuevo registro.....	161

APÉNDICE

Qué dice la ciencia	164
Nuestras redes neuronales	164
Neurotransmisores	165
<i>Dopamina</i>	166
<i>Acetilcolina</i>	166
<i>GABA</i>	166
<i>Serotonina</i>	167
Cómo trabajan en equipo los neurotransmisores	167
<i>Freeze, fight, flight</i>	168
<i>Freeze, el bloqueo</i>	168
<i>Fight, el combate</i>	169
<i>Flight, la huida</i>	169
¿Dónde nos encontramos?	170
Sistema nervioso autónomo	171
Sistema nervioso simpático y parasimpático	172
El trío de cerebros	173
Bibliografía	175
Artículos	175
Libros	175
Créditos	176
Canciones	177
Agradecimientos	178
Nota sobre los autores	181
Testimonios	182

ALEX KERTEN y DAVID BRINN

ADIÓS AL PARKINSON, VUELTA A LA VIDA

La Girocinética es una técnica innovadora que, combinando respiración, relajación, música, baile, artes marciales y cambio de hábitos, demuestra que hay vida más allá de un diagnóstico de Parkinson.

El Parkinson es una enfermedad del sistema nervioso central que afecta a decenas de millones de personas en el mundo. Tras décadas de experiencia, Alex Kerten nos comparte sus conocimientos sobre la enfermedad y el método desarrollado por él mismo para paliar o incluso eliminar sus síntomas.

Presentado en un estilo informal, **el libro incluye una serie de sencillos ejercicios**, acompañados por fotografías demostrativas, **gracias a los cuales se puede volver a vivir una vida plena y fructífera.**

Principales temas tratados en este libro:

- ¿qué es el Parkinson?;
- ejercicios para tratar eficazmente esta enfermedad;
- el papel fundamental del cónyuge y de las personas cercanas;
- consejos específicos para los diversos trastornos;
- glosario de términos científicos y clínicos relacionados con la enfermedad (dopamina, serotonina, redes neuronales, GABA, etc.).

Alex Kerten es fundador y director del Gyro-Kinetics Center en Herzliya, Israel. Ha estado investigando y estudiando anatomía y fisiología del comportamiento durante más de 30 años y trata a personas con trastornos motores; está especializado en la enfermedad de Parkinson.

David Brinn es editor jefe de The Jerusalem Post, el periódico israelí más importante.

Salud
Parkinson
Curación

Ibic: VXH

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080297



9 788417 080297