EL LENGUAJE SECRETO DE TU CUERPO

Inna Segal

EL LENGUAJE SECRETO DE TU CUERPO

LA GUÍA ESENCIAL PARA
LA SALUD Y EL BIENESTAR

Prólogo del doctor Bernie S. Siegel

ámbar

La información contenida en este libro tiene fines educativos y no pretende diagnosticar, ni prescribir, ni tratar ningún trastorno de salud. Esta información no debe sustituir la consulta con un profesional de la salud. El contenido de este libro está destinado a complementar un programa de atención médica racional y responsable, prescrito por un profesional de la salud. La autora y la editorial no se hacen responsables por el mal uso del material. Todos los nombres utilizados en los ejemplos se han cambiado para proteger la privacidad de las personas.

EL LENGUAJE SECRETO DE TU CUERPO
La guía esencial para la salud y el bienestar

Título original: The Secret Language of Your Body. The Essential Guide to Health and Wellness

Copyright © 2010, Inna Segal. All rights reserved.

Publicado según acuerdo con el editor original, Beyond Words/Atria Books, un sello de Simon & Schuster, LLC.

Visionary Intuitive Healing ® es una marca registrada de Inna Segal
Diagramas de órganos: Dr. Levent Efe
Diagrama de columna vertebral: Mike Badman

Traducción: Laura Paz

Diseño de portada: lookatcia

Fotografía de la autora: Sheona Beach

D.R. © 2025, Editorial Océano, S.L.U.
C/Calabria, 168-174 - Escalera B - Entlo. 2ª
08015 Barcelona, España
www.oceano.com

D.R. © 2025, Editorial Océano de México, S.A. de C.V.
Guillermo Barroso 17-5, Col. Industrial Las Armas
Tlalnepantla de Baz, 54080, Estado de México

Primera edición: 2025

ISBN: 978-84-128998-2-5 (Océano España)
ISBN: 978-607-584-111-3 (Océano México)
Depósito legal: B 11009-2025

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita del editor, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo público. La infracción de los derechos mencionados puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.
Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro para el entrenamiento de tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. El autor y la editorial no se responsabilizan del uso indebido de su contenido.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) o a CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los derechos de autor, www.cempro.org.mx) si necesita reproducir, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España / *Printed in Spain*

9005952010625

Este libro reposa en las manos de la Divinidad
y está dedicado al Amor Infinito
que habita en todos nosotros.

El lenguaje secreto de tu cuerpo es más que un libro,
forma parte de un nuevo movimiento en el cuidado
de la salud, que anima y enseña a las personas a sintonizarse
con su cuerpo y participar en su autocuración.

Es una experiencia interactiva
que contiene procesos poderosos y frecuencias de sanación,
con el fin de guiar a las personas hacia una mayor salud
y bienestar.

Índice

Prólogo, 11
Introducción, 17

I. El lenguaje secreto de tu cuerpo, 41
Sanar las causas emocionales, mentales y energéticas de las enfermedades, 41
Diez principios básicos de sanación, 48
Una guía de afecciones físicas y sugerencias para la sanación, 52
II. El lenguaje secreto de los padecimientos físicos, 197
Lista de padecimientos, 200
III. El lenguaje secreto de tus emociones, 265
Comprender y sanar las emociones que causan enfermedades, 265
IV. El lenguaje secreto del color, 317
Los colores, 319
V. El lenguaje secreto de los sistemas del cuerpo, 335
Los sistemas del cuerpo, 336

Epílogo, 343
Agradecimientos, 345
Índice analítico, 349
Descarga de audio gratuita, 372

Prólogo

El lenguaje secreto de tu cuerpo es lo que su subtítulo indica: la guía esencial.

Es posible que entonces preguntes: *Pero ¿por qué necesito una guía? ¿Hacia dónde me van a guiar?* Mi respuesta sería que este libro puede conducirte hacia la vida que estabas destinado a vivir en verdad, y que no es la vida que la mayoría de nosotros vivimos. Cada lunes por la mañana se registran más suicidios, infartos, enfermedades y ataques cardiacos. Pienso que nuestros cuerpos están haciendo un gran esfuerzo por decirnos algo sobre cómo nuestra vida, trabajo, relaciones y actitudes afectan a nuestro cuerpo y a nuestra salud.

Si no les prestamos atención a nuestras emociones y a estos mensajes de nuestro cuerpo, entonces el cuerpo asumirá que no disfrutamos la vida y nos sacará de aquí lo más rápido posible. Creo que ése es el mensaje de este libro: deja de vivir la vida de tu yo ficticio, la que otros te han impuesto, y no te elimines a ti mismo, sino lo que te está matando. Así, al poner atención a los mensajes dentro de tu cuerpo, salvarás tu vida.

El lenguaje secreto de tu cuerpo es un libro práctico, orientado hacia tu vida y tu época. Así que, léelo y déjate guiar hacia una nueva vida a través de palabras que puedes comprender y actos que puedes realizar; renace y devuelve tu cuerpo a su estado más saludable, dejando que *te guíe* para sanar tu vida.

Una vida sana conlleva múltiples beneficios, uno de los cuales puede ser el haber curado alguna enfermedad. Al igual que las bacterias, los virus y las plantas alteran su composición genética para resistir antibióticos, vacunas y cambios climáticos, nosotros somos capaces también de sanar. Es mucho más difícil para nosotros porque nuestra vida es bastante más complicada, pero si escuchamos los mensajes de nuestras células inteligentes y creamos un ambiente interno que nutra la vida, entonces la curación autoinducida se puede convertir en algo más frecuente.

No obstante, primero debes estar dispuesto a prestar atención a tu cuerpo y a tus sentimientos, y no vivir únicamente en tu cabeza y en tus pensamientos. Las distracciones y las drogas no son la respuesta adecuada a tus emociones. Como un abogado dijo una vez en un momento de crisis (y la abogacía puede ser una grave enfermedad): «Llegué a una conclusión que era de una racionalidad perfecta, completamente lógica y enteramente equivocada porque, mientras aprendía a pensar, casi se me olvida cómo sentir».

La razón por la que a la mayoría de la gente le cueste trabajo poner atención a sus sentimientos es que son dolorosos. La mayoría de las personas crece con consignas que son más para morir que para vivir. Es necesario que abandonen sus pasados de dolor y superen los mensajes destructivos que recibieron de varias figuras de autoridad, como padres, maestros, clérigos, médicos y otros.

El efecto que tienen las palabras en los niños hasta los seis años de edad es hipnótico y muy difícil de superar cuando crecen y empiezan a percibir el precio destructivo en su cuerpo y en su salud. Muchas veces, la búsqueda de mejores sentimientos conduce a un comportamiento violento y a una variedad de adicciones, fruto de un sistema nervioso dañado. El lenguaje de tu cuerpo no tiene que seguir siendo secreto. No queremos

que despiertes a la vida únicamente tras una gran catástrofe, cuando ya estés roto. Queremos que aprendas de tu cuerpo a sobrevivir y a ser lo suficientemente fuerte para enfrentar las fuerzas de la naturaleza mientras sigues siendo lo bastante flexible para doblarte cuando las circunstancias lo requieran. Al darle un significado a tus síntomas, puedes encontrar la guía para sanar.

El dolor es necesario para nosotros porque nos protege y nos define. Si nunca experimentáramos dolor, sería un desastre para nuestra vida y nuestro cuerpo. Pero cuando damos al dolor o a las aflicciones un significado, no tenemos por qué sufrir. El dolor y el sufrimiento son dos entidades distintas.

La conciencia es ajena, y tenemos que sintonizarnos con los mensajes que estamos recibiendo. Dado que los receptores de órganos te pueden contar de la vida de sus donadores, debemos darnos cuenta de que nuestra vida se guarda en el interior y en nuestras células.

Hace varios años desarrollé vértigo mientras entrenaba para una maratón y mantenía mi ritmo de vida habitual. Me pregunté cómo les describiría la sensación a otros, y las palabras que me vinieron fueron «Todo está dando vueltas». Sabía que mi cuerpo me estaba diciendo que bajara la velocidad y descansara; me costaba mucho levantarme de la cama por la mañana. Cuando busqué «vértigo» en la lista de padecimientos de este libro, leí lo mismo que mi cuerpo me había estado diciendo. En este momento estoy teniendo problemas también con el tobillo derecho, y cuando lo busqué en la primera sección del libro, ahí estaba la respuesta: «Tener demasiadas responsabilidades». Podemos hablar con nuestro cuerpo y aprender de él, y aprender, además, de la sabiduría de este libro para facilitar y acelerar la curación.

Si estás dispuesto a practicar y repetir, es posible que te conviertas en la persona que quieres ser. Podemos entrenarte y

guiarte, pero tienes que hacer acto de presencia en la práctica. Sabemos que tu química sanguínea cambia con el papel que interpretas. Incluso los actores experimentan cambios en sus funciones inmunológicas y sus niveles de cortisol cuando actúan en una obra de teatro; una tragedia puede llevar a la enfermedad, mientras que una comedia los ayuda a resistir la enfermedad. Recuerda, estamos hablando de sanar tu vida. Sanar y curar son dos entidades distintas, pero una vida sanada resiste muchas enfermedades y es más probable que conduzca a un cuerpo curado.

No permitas que tus creencias lo entorpezcan. Deja que tu experiencia sea lo que te guíe. Yo aprendí de mi cuerpo y del trabajo de sanadores que se pueden lograr cosas sorprendentes que nunca me enseñaron ni se comentaron en la escuela de medicina. Si vives de la manera que Inna Segal sugiere en este libro, te conviertes en un «part-res». Es decir, ya no eres un paciente sumiso y con un sufrimiento prolongado, sino un «participante responsable». Deja que el niño interior entre en primer plano y experimenta amor y humor, y siente lo que le hace a tu cuerpo. Mi esposa, Bobbie, y yo solíamos dar presentaciones juntos: ella hacía monólogos cómicos y yo hablaba sobre salud. Lo que me impresionaba era lo sanos que se veían los cuerpos de todos después de quince minutos de risa. Y le agradecían más a ella cuando terminábamos que a mí.

Así que, aprende de tu cuerpo y de tus problemas, y permite que el carbón bajo presión se convierta en un diamante que te libere de la oscuridad y de la discapacidad. Debo mencionar que, a pesar de las ideas con que nos criaron a muchos, esto no tiene que ver con la culpa, la vergüenza ni el castigo. No se trata de lo que hiciste mal, sino de lo que puedes hacer bien participando en tu vida y comunicándote con la sabiduría que llevas dentro de ti. Sí, yo he tenido lesiones y he desarrollado problemas de salud

que no tienen nada que ver con cuestiones emocionales, pero por cosas como accidentes y picaduras de garrapatas. Sin embargo, al escuchar mi cuerpo, me puedo ayudar a sanar con mayor rapidez y evitar problemas crónicos; no necesito una enfermedad para cubrir mis necesidades. Deja entonces de preocuparte por hacerlo bien o por fracasar, debido a los mensajes del pasado, y empieza a participar en tu vida dando lo mejor de ti.

El cuerpo es nuestro regalo. Nos demuestra de qué se trata nuestra vida, de la misma manera que una pantalla de televisión te enseña el contenido del programa que estás viendo. Yo trabajo con sueños y dibujos de mis pacientes, y sé que el cuerpo se comunica con símbolos también. Los uso cuando hago sus diagnósticos, para que los pacientes puedan ver expresada su sabiduría interna y tomen decisiones terapéuticas.

Los colores que veo en los dibujos de mis pacientes también contienen significados y expresan emociones. Los terapeutas de arte y los junguianos lo saben bien, aunque no se mencione en la escuela de medicina. No es accidental que Aleksandr Solzhenitsyn describa la curación autoinducida en su libro *Pabellón de cáncer* como «una mariposa arcoíris». Tenemos ahí el símbolo de la transformación y todas las emociones asociadas con él en una sola imagen. No tengas miedo de dar un paso adelante y empezar a escuchar tu cuerpo.

No se trata de hacerlo bien o mal, de ser hábil o no; se trata de estar abierto al lenguaje universal del espíritu y el inconsciente cuando hablan a través de nuestro cuerpo. Permite que tu cuerpo te guíe hacia las decisiones y los tratamientos correctos, y finalmente hacia la autosanación de tu vida también.

Doctor Bernie S. Siegel
Autor bestseller de *Amor, medicina milagrosa*
y *Faith, Hope, and Healing*