

Philosophy of Wellness Page

From 1989-1999 Emily was treated by and apprenticed with Elena Ávila and Linda Velarde, two native New Mexicans who travelled widely throughout Latin America to learn the ancient art of Curanderismo. The healing art and traditions of Curanderismo are passed down from teacher to student in the form of apprenticeships, and the lineage of all Curanderos can ultimately be traced back to Mayan traditions based in the Yucatán. The Mayan study of the balance in nature and the systems around them was the foundation of their architecture, understanding of mathematics, astronomy, communities, health and much, much more. The following pyramid reflects the balance they determined was necessary to maintain optimal balance within any flourishing system.

- 51% — The Indispensable — the part of any system without which it will deteriorate and eventually cease to exist
- 26% — The Necessary—the part which allows any system to function at its most basic level when combined with the Indispensable
- 13% — The Desirable—the part of a system which allows it to be joyful and creative rather than to just exist at a basic level
- 9% — The Excellent—the part of the system which can bring it to its highest state and allow it to flourish

As applied to biological life it is as follows:

- 51% — Breath (a person will die without air in a few minutes)
- 26% — Hydration (a person can live a few days without hydration)
- 13% — Rest (a person can go as long as 9 days without sleep before measurable brain damage occurs)
- 9% — Food (a person can live weeks or even months without food if they have the other three components).

As applied to the diet it is as follows:

- 51% — Seeds/Nuts/Grains (the portion of a plant which can grow the new plant)
- 26% — Vegetables (the root, leaf, stem of a plant)
- 13% — Fruits (the piece of the plant which holds the seed but which contains food for the seed to germinate.)
- 9% — Animal Product (milk, eggs, flesh of all kinds)

Filosofía del bienestar

Desde 1989-1999 Emily fue tratada y aprendiz con Elena Ávila y Linda Velarde, dos nuevas mexicanas nativas que viajaron ampliamente por América Latina para aprender el antiguo arte del curanderismo. El arte curativo y las tradiciones del curanderismo se transmiten de maestro a alumno en forma de aprendizajes, y el linaje de cualquier verdadero Curandero se remonta a las tradiciones mayas con sede en Yucatán. El estudio maya del equilibrio en la naturaleza y todos los sistemas naturales a su alrededor fue la base de su arquitectura, comprensión de las matemáticas, la astronomía, las comunidades, la salud y mucho, mucho más. La siguiente pirámide refleja el equilibrio que determinaron que era necesario para mantener un equilibrio óptimo dentro de cualquier sistema floreciente.

- 51% - Lo Indispensable - la base de cualquier sistema sin el cual terminará / morirá / se desmoronará
- 26% - Lo Necesario - el elemento que permite que cualquier sistema funcione cuando se combina con el Indispensable
- 13% - Lo Deseable - el componente del sistema, que es cómo se recrea a sí mismo, completa el ciclo de su capacidad de perpetuarse
- 9% - El excelente: el componente que puede permitir que cualquier sistema prospere, sea creativo y busque formas más altas de aprendizaje y razón de existencia.

Aplicado a la vida biológica es el siguiente:

- 51% - Respiración (una persona morirá sin aire en unos minutos)
- 26% - Hidratación (una persona puede vivir unos días sin hidratación)
- 13% - Descanso (una persona puede irse siempre y cuando 9 días sin dormir antes de que ocurra un daño cerebral medible)
- 9% - Comida (una persona puede vivir semanas o incluso meses sin comida si tiene los otros tres componentes).

Aplicado a la dieta es el siguiente:

- 51% - Semillas / Nueces / Granos (la porción de una planta que puede cultivar la nueva planta)
- 26% - Verduras (raíz, hoja, tallo de una planta)
- 13% - Frutas (la pieza de la planta que contiene la semilla pero que contiene alimentos para que la semilla germine).
- 9% - Producto animal (leche, huevos, carne de todo tipo)