



## Esparciendo flores

Por Daniel Melgar



Siguiendo el llamamiento de Carmen Risueño, Coordinadora de Voluntariado de SeFlor, el día 10 de Marzo, representando a nuestra asociación, **estuvimos en Galapagar para realizar un Taller sobre Esencias Florales en colaboración con la Asociación Acervo Intergeneracional y con Cruz Roja**, que aportó el local donde tiene su Sede. Este es el segundo Taller que SeFlor imparte en Acervo Intergeneracional, cuyos fines, recordemos, según recogen sus estatutos consisten en:



1. *Promover un envejecimiento activo y socialmente contributivo para las personas mayores de 55 años, a través de diseñar e implantar diferentes programas psicoeducativos.*

2. *Desarrollar políticas de integración entre generaciones para generar beneficios sociales y fomentar los valores de respeto, tolerancia, fusión y motivación.*



## VOLUNTARIADO EN SEFLOR

3. *Promover y fomentar estrategias para la construcción de redes intergeneracionales y coaliciones a nivel local, regional, estatal y global, desde donde se difundan los programas psicoeducativos de envejecimiento activo y el trabajo intergeneracional.*
4. *Promover y realizar estudios sobre el envejecimiento activo que fomenten la cooperación intergeneracional.*
5. *Desarrollar cursos de formación y actos similares que fomenten la autonomía y la independencia de las personas mayores y prevengan la dependencia.*



**Elena Crespo** y yo, ambos socios y voluntarios de Sefflor, conscientes del riesgo de presentar un evento de tales características en una Institución Pública de un pueblo no acostumbrado a dichas dinámicas, nos sorprendimos gratamente al encontrarnos con un nutrido e interesante grupo de personas, desconocedoras unas, atisbadoras otras, del para nosotros fascinante y enriquecedor mundo de las esencias florales.







## VOLUNTARIADO EN SEFLOR

Carmen dibujó un discurso en el que la propia palabra fue protagonista, pues precisamente sobre **Comunicación y Esencias Florales** versaba el tema del Taller. Tras ofrecer una línea básica de conocimiento sobre qué es eso de la Terapia Floral y su paleta de recursos, Carmen se extendió más allá de la matriz de Bach, dando espacio a la acción terapéutica de flores de nueva generación, cuya energía es muy aprovechable para favorecer una comunicación adecuada. Flores para casos de temores, dudas, sin presencia en el aquí y ahora por ejemplo Impatiens, Heather, o Water Violet, además de todas aquellas que nos traban el pensar, sentir y actuar. Flores para el hablar yendo hacia atrás, como Honeysuckle. Flores para cuando estamos arriba: Clematis; o hacia delante: Impatiens, Chestnut Bud, Vervain. Importante también es estar con el ánimo pertinente: Gentian, Gorse, hilando con la tristeza, la falta de orientación, Mustard, Cerato, Wild Oat....



De este modo fue desgranándose la charla, a través de distintas flores que mostraban de una forma nítida que cuando hablamos de este arte no hacemos sino corroborar nuestro sentido integral del ser humano. ¿Cómo si no, podemos **esparcir flores** destinadas a mejorar la comunicación que no sólo apuntan a la laringe? Flores como Girasol, Menta, Saguaro, y tantas otras fueron apareciendo en una escena en la que quedó claro que cualquier mejora interna es un discurso si nos atrevemos a exponerla, y que cualquier intercambio verbal afinado es muestra de un profundo conocimiento, con la ayuda de las flores.



## VOLUNTARIADO EN SEFLOR

Expusimos Esencias Florales de California para **estimular el intelecto desde la creatividad** con: Coffee, Borraja.

En caso de **personalidades irritables**: Diente de león.

Con **rigideces** y dolores en el cuerpo: Dogwood.

En cuanto a **autoestima e identidad firme**: Girasol.

Para la **falta de creatividad a todos los niveles**: Lirio.

Para la **asimilación y síntesis**: Shasta Daisy; Rabbit Brush pudiendo **estar al detalle y a la globalidad**.

Para el **embotamiento por dispersión**: Madia.

En caso de **proyectar en el otro las furias de uno**: Oregon Grape.

**Rechazando el contacto con el otro**: Poison Oak.

Cuando se generan graves desavenencias por los **excesivos apegos a la economía, a la materialidad**: Star Thistle.

En la habilidad para **asimilar haciendo "historia"** y sanas reflexiones: Salvia.

En el **miedo a equivocarse**: Petunia, esencia que en ocasiones se asocia a la tartamudez.

Cargando la **voz de vitalidad**: Trumpet Vine.

En la falta de **visión y de racionalidad**: Zanahoria.

Para las excesivas ideas obsesivas, derivadas de **pensamientos introyectados**: Menta es muy importante.

Nos harán manejarnos **mejor a nivel social**: Higo, para el equilibrio entre disciplina y flexibilidad.







## VOLUNTARIADO EN SEFLOR

Para el “engentamiento” o **impregnación de otras energías no propias** en las ciudades, y en las actividades: Eneldo y Maiz.

Malva para el **aislamiento social**, y tantas otras más...



La platea recogió nuestro ramo con manos abiertas, tomando la palabra con entusiasmo y devolviendo preguntas para una reflexión que al final cada uno hizo suya, llevándose cada cual un frasco de esencias personalizado para experimentar. Compartimos entre todos una buena jornada en ese intento común de destrabar nuestra voz esencial y salimos con renovados ánimos para dar continuidad a ésta nuestra labor voluntaria. Por ello os digo: Gracias Carmen. Gracias Elena. Gracias a todos los que lo han hecho posible

**Daniel Melgar**  
**Voluntario de Sefflor.**