

# ARMONÍA HOLÍSTICA

Edición No. 10 - Primavera de 2026

## ENERGIA VITAL

Cosmovisiones  
El Aliento del Universo

Paramahansa Yogananda  
El maestro que difundió el prana en Occidente.

El Sistema Primo Vascular

Bienestar Integral  
Chakras y Equilibrio Interior

Herramientas Holísticas  
Respiración, Movimiento y Sonido

La Energía Vital Como Camino de Unidad

REVISTA ARMONÍA HOLÍSTICA

Centro Internacional de Estudios Holísticos A.C.

CIEH A.C. 2026

# Índice

01

**Editorial: El Pulso de la Vida**

La energía vital como fuerza invisible que sostiene la existencia.

02

**Cosmovisiones: El Aliento del Universo**

La energía como principio universal en distintas culturas.

03

**¿Quién es?: Paramahansa Yogananda**

El maestro que difundió el prana en Occidente.

04

**Proyectos Inspiradores: El Sistema Primo Vascular**

Investigación que busca dar base anatómica a la energía vital.

05

**Bienestar Integral: Chakras y Equilibrio Interior**

Mapas energéticos del cuerpo para armonizar emociones y conciencia.

06

**Herramientas Holísticas: Respiración, Movimiento y Sonido**

Prácticas cotidianas para despertar y equilibrar la energía vital.

07

**Terapias en Profundidad: Energía y Sanación**

Métodos especializados para restablecer el flujo energético.

08

**Ciencia y Holismo: Investigaciones sobre la Energía Vital**

Estudios modernos que dialogan con la tradición ancestral.

09

**Medicinas Ancestrales del Mundo: Energía en México, China e India**

Comparación de tres tradiciones que conciben la energía como salud.

10

**Arte y Creatividad: La Energía Como Inspiración**

Manifestaciones artísticas que evocan la fuerza vital.

11

**La Energía Vital Como Camino de Unidad**

La experiencia de estar vivos en relación con todo lo que nos rodea

# 1. Editorial: El pulso de la vida



La energía vital es la trama silenciosa que sostiene todo. No se mira con los ojos, se reconoce con la experiencia: en la calma que llega tras una respiración profunda, en la claridad que aparece cuando la mente se ordena, en el impulso que nos pone en movimiento sin necesidad de palabras. Es el lenguaje íntimo de la existencia, el puente entre materia y sentido, entre lo que percibimos y lo que nos trasciende.

Hablar de energía vital no es hablar de dogmas, sino de relación. El cuerpo, las emociones y la conciencia forman un tejido que responde a ritmos, ciclos y atención. Cuando la vida se vive a contratiempo, se desgasta; cuando se armoniza con los ritmos del día, la noche, el descanso y la acción, surge coherencia. Coherencia no como perfección, sino como acuerdo interno: el aliento acompaña al pensamiento, el movimiento acompaña a la emoción, la intención orienta la acción.

Las tradiciones lo intuyeron desde siempre: el aliento como llave, el movimiento como vía, el silencio como escuchas. La ciencia contemporánea comienza a asomar sus instrumentos a ese territorio y encuentra que el ritmo cardíaco se ordena, que el sistema nervioso se regula, que la mente se despeja cuando el cuerpo encuentra su cadencia. No se trata de contraponer discursos, sino de permitir un diálogo fecundo entre sabiduría ancestral y observación moderna: dos formas complementarias de nombrar el mismo latido.

Este número propone una ética simple de la energía: cultivar atención, respirar con conciencia, moverse con propósito, cantar o guardar silencio cuando hace falta, volver una y otra vez al cuerpo para que la mente no se quede sola. La energía vital no se acumula como un objeto; se afina como un instrumento. Y un instrumento bien afinado no grita: interpreta con precisión el momento que vive.

Si la energía es puente, cruzarlo requiere práctica. Pequeños gestos, repetidos con constancia, son más poderosos que grandes esfuerzos aislados: cinco minutos de respiración consciente al amanecer, una secuencia breve de movimiento para abrir espacio en el día, un instante de silencio antes de tomar una decisión. No prometen milagros; ofrecen lugar. Y en ese lugar, la vida vuelve a latir sin prisa.

Que este pulso nos recuerde lo esencial: somos más que historias y urgencias; somos presencia en movimiento. Al cuidar el ritmo interno, la energía se convierte en claridad, el cuerpo en casa, la mente en aliada y la emoción en brújula. Ahí comienza el puente entre lo visible y lo invisible: en la forma concreta en que elegimos habitar nuestra propia vida.

# 2. Cosmovisiones: El aliento del universo

Las culturas más antiguas coincidieron en una intuición: la vida está sostenida por una fuerza invisible que circula en todo lo existente. Esa energía vital no es un concepto abstracto, sino una experiencia que se manifiesta en el cuerpo, en la naturaleza y en el cosmos.

En la India, se le llamó Prana, el aliento universal que fluye por los nadis y se organiza en los chakras. El Prana es movimiento, vibración y conciencia; se cultiva mediante respiración, meditación y posturas que alinean cuerpo y mente.

En China, se le conoce como Qi, energía que circula por los meridianos y mantiene el equilibrio entre Yin y Yang. El Qi es flujo, ritmo y armonía; se regula con prácticas como el Qi Gong, el Taichi y la acupuntura, que buscan liberar bloqueos y restablecer la circulación energética.

En Mesoamérica, los mexicas hablaron del Tonalli, calor y fuerza que anima el cuerpo y conecta con el sol. El Tonalli es destino, vitalidad y vínculo cósmico; se fortalece con rituales, cantos y la observación de los ciclos celestes. Los Cuecueyos, espirales luminosos descritos en la tradición tolteca, son centros de percepción y conciencia que recuerdan que el ser humano es energía en movimiento.

Aunque los nombres cambien, la idea es la misma: la energía vital es el aliento del universo manifestado en cada ser. La salud se entiende como equilibrio dinámico de ese flujo, y la enfermedad como ruptura del ritmo. Cultivar la energía es cultivar la atención: donde se posa la atención, allí fluye la vida.

Esta cosmovisión nos invita a reconocer que somos parte de un tejido mayor. Respirar con conciencia, moverse con presencia, cantar o guardar silencio son formas de afinar la relación con ese aliento universal. La energía vital no es solo fuerza interna: es vínculo con el cosmos, memoria ancestral y camino hacia la unidad.



### 3. ¿Quién es?: Paramahansa Yogananda y la difusión del Prana

Paramahansa Yogananda (1893-1952) fue uno de los grandes puentes entre Oriente y Occidente. Su vida estuvo dedicada a mostrar que la energía vital, llamada Prana en la tradición india, no es una idea abstracta, sino una fuerza que puede cultivarse y experimentarse directamente.

Nacido en Gorakhpur, India, Yogananda desde joven buscó maestros espirituales que le enseñaran a percibir y canalizar el Prana. Su encuentro con Sri Yukteswar fue decisivo: bajo su guía aprendió el Kriya Yoga, una técnica de meditación que combina respiración consciente, concentración y movimiento interno de la energía.



En 1920 viajó a Estados Unidos, donde fundó la Self-Realization Fellowship. Allí difundió el yoga y la meditación como caminos universales hacia la armonía interior. Su obra más conocida, Autobiografía de un Yogui, se convirtió en un texto fundamental para miles de buscadores espirituales, mostrando que la energía vital puede ser cultivada por cualquier persona, sin importar su cultura o religión.

Yogananda enseñaba que el Prana es el aliento cósmico que sostiene la vida, y que mediante la práctica consciente podemos dirigirlo para sanar el cuerpo, calmar la mente y expandir la conciencia. Para él, la verdadera espiritualidad no era huir del mundo, sino aprender a vivir en él con energía equilibrada, claridad y compasión.

Su legado sigue vivo en comunidades de yoga y meditación alrededor del mundo. Cada respiración consciente, cada práctica de Kriya Yoga, es una forma de honrar su enseñanza: que la energía vital es el puente entre lo humano y lo divino, entre lo cotidiano y lo trascendente.

A microscopic view of red blood cells flowing through a blood vessel. The cells are shown in various orientations, some appearing as bright red discs and others as elongated shapes. The vessel wall is visible on the right side, showing a textured, fibrous structure. The background is a soft, warm glow, suggesting light passing through the vessel.

## 4. Proyectos Inspiradores: Los Canales de Bonghan y el Sistema Primo Vascular

En la década de 1960, el médico norcoreano Kim Bong-Han realizó un descubrimiento que desafió la visión clásica de la anatomía humana. Describió una red microscópica de canales y nódulos que no pertenecía ni al sistema sanguíneo ni al linfático. A este entramado lo llamó canales de Bonghan (Bonghan ducts).

Su hipótesis fue audaz: estos canales podrían corresponder a los meridianos energéticos descritos en la Medicina Tradicional China y a los canales sutiles mencionados en otras cosmovisiones. En sus estudios, Bong-Han sugirió que esta red era responsable de la circulación de una forma especial de energía y de información biológica.

Décadas más tarde, investigadores surcoreanos retomaron sus hallazgos y comenzaron a referirse a esta red como el sistema primo vascular, nombre con el que hoy se le conoce en la literatura científica. Investigaciones recientes han observado en estas estructuras fenómenos como la circulación de biofotones (emisiones de luz celular), la presencia de células madre y el tránsito de señales químicas. Estos hallazgos sugieren que podría ser un sistema de comunicación y regeneración interna, capaz de conectar distintos niveles del organismo.

El sistema de Bonghan, posteriormente denominado primo vascular, es inspirador porque abre un puente entre tradición y ciencia. Lo que antes se intuía como energía invisible podría tener una base anatómica observable. Aunque aún no existe consenso definitivo, este campo de estudio invita a investigar con rigor y apertura, sin reducir lo sutil ni romantizar lo desconocido.

Este proyecto nos recuerda que el cuerpo guarda secretos aún no revelados y que la energía vital podría dejar huellas visibles en su arquitectura más íntima. Es una metáfora poderosa: la vida se sostiene en redes invisibles de comunicación, y comprenderlas es comprender mejor cómo fluye la energía que nos anima.






## 5. Bienestar Integral: Chakras y Equilibrio Interior

Los chakras son descritos en la tradición india como centros de energía que organizan la conciencia y la vitalidad del cuerpo. No son órganos físicos, sino nodos de interacción entre lo corporal, lo emocional y lo espiritual. Cada chakra refleja un aspecto esencial de la vida, y su equilibrio se traduce en bienestar integral.

- Muladhara (Raíz): localizado en la base de la columna, se relaciona con la seguridad, la estabilidad y el vínculo con la tierra. Cuando está equilibrado, la persona siente arraigo y confianza.



- Svadhisthana (Sacro): en la zona pélvica, vinculado con la creatividad, la sexualidad y la fluidez emocional. Su armonía permite disfrutar de la vida con apertura y sensibilidad.

- Manipura (Plexo solar): en el abdomen, asociado con la voluntad, la identidad y la fuerza personal. Un plexo equilibrado otorga claridad en la acción y autoestima sólida.

- Anahata (Corazón): en el centro del pecho, relacionado con el amor, la compasión y la empatía. Su equilibrio abre la capacidad de conectar con otros desde la coherencia afectiva.

- Vishuddha (Garganta): en la zona cervical, vinculado con la comunicación y la expresión auténtica. Cuando fluye, la palabra se convierte en verdad y la escucha en puente.

- Ajna (Entrecejo): en la frente, asociado con la intuición, la visión interior y la memoria integrada. Su armonía permite claridad mental y percepción profunda.

- Sahasrara (Corona): en la parte superior de la cabeza, relacionado con la conexión espiritual y el sentido trascendente. Un chakra corona abierto orienta hacia propósito y unidad.

El equilibrio de los chakras no significa que todos estén “activados” al máximo, sino que cada uno cumple su función justa, sin exceso ni carencia. Para cultivarlos se utilizan prácticas como:

- Respiración consciente: regula el flujo energético y calma la mente.

- Meditación: centra la atención y abre la percepción interior.

- Posturas de yoga: alinean el cuerpo y favorecen la circulación del Prana.

- Visualización y mantras: ordenan la vibración mental y emocional.

El trabajo con los chakras es un camino de autoconocimiento. Al atender cada centro, la persona reconoce sus necesidades, fortalezas y aprendizajes. El resultado es un estado de mayor coherencia: cuerpo, emoción y mente en diálogo, sostenidos por la energía vital que fluye sin obstáculos.

# 6. Herramientas Holísticas: Respiración, Movimiento y Sonido

La energía vital no es un concepto abstracto: se cultiva y se regula con prácticas sencillas que cualquier persona puede incorporar en su vida diaria. Tres llaves fundamentales son la respiración, el movimiento y el sonido.

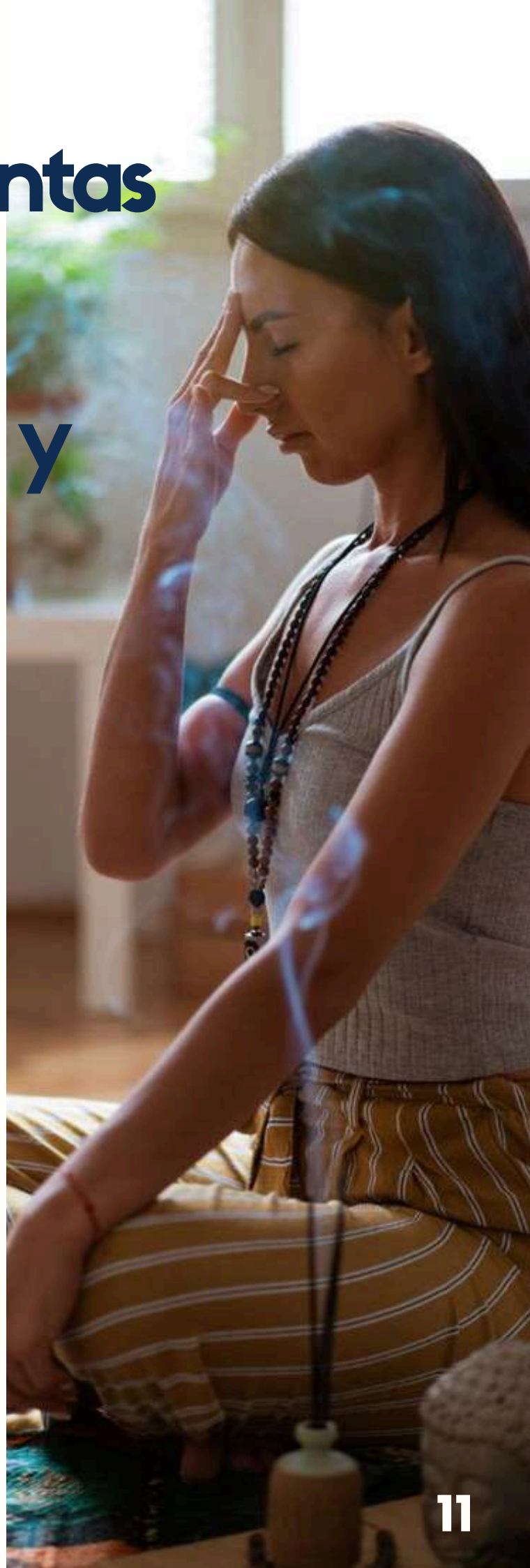
## Respiración consciente

La respiración es el puente más directo entre cuerpo y conciencia.

- Pranayama: técnicas de respiración del yoga que regulan el flujo del Prana. Ejemplos: respiración alterna (Nadi Shodhana) para equilibrar hemisferios cerebrales, Kapalabhati para vigorizar y limpiar, y respiración profunda diafragmática para calmar el sistema nervioso.

- Ritmo y pausa: alargar la exhalación favorece la relajación; introducir pausas breves entre inhalación y exhalación afina la presencia.

- Práctica cotidiana: dedicar cinco minutos al inicio del día a respirar conscientemente puede transformar el tono energético de la jornada.



### Movimiento consciente

El movimiento ordena y desbloquea el flujo energético.

- Qi Gong y Taichi: prácticas chinas que integran lentitud, peso y dirección, favoreciendo la circulación del Qi y la armonía interna.
- Yoga: posturas vinculadas a la respiración que liberan tensiones, fortalecen el cuerpo y alinean los chakras.
- Kinam tolteca: ejercicios ancestrales de México que combinan postura, respiración y atención para activar los Cuecueyos.
- Principio clave: moverse con atención, no con prisa. El movimiento consciente convierte cada gesto en una forma de meditación activa.

### Sonido y vibración

El sonido es vibración que ordena la mente y el cuerpo.

- Mantras: repetición de sonidos sagrados que generan coherencia mental y emocional.
- Cantos rituales: usados en diversas culturas para invocar fuerza, sanar o conectar con lo divino.
- Sonoterapia con cuencos: vibraciones armónicas que inducen estados de relajación profunda y equilibrio energético.
- Sonopuntura con diapasones: estimulación de puntos específicos del cuerpo mediante frecuencias sonoras, favoreciendo la regulación del flujo vital.

### Integración cotidiana

No es necesario dedicar horas: la clave está en la constancia. Respirar con conciencia al despertar, moverse con atención unos minutos al día y cantar o escuchar sonidos armónicos son prácticas que sostienen el equilibrio energético. La energía vital responde al hábito, no a la intensidad aislada.

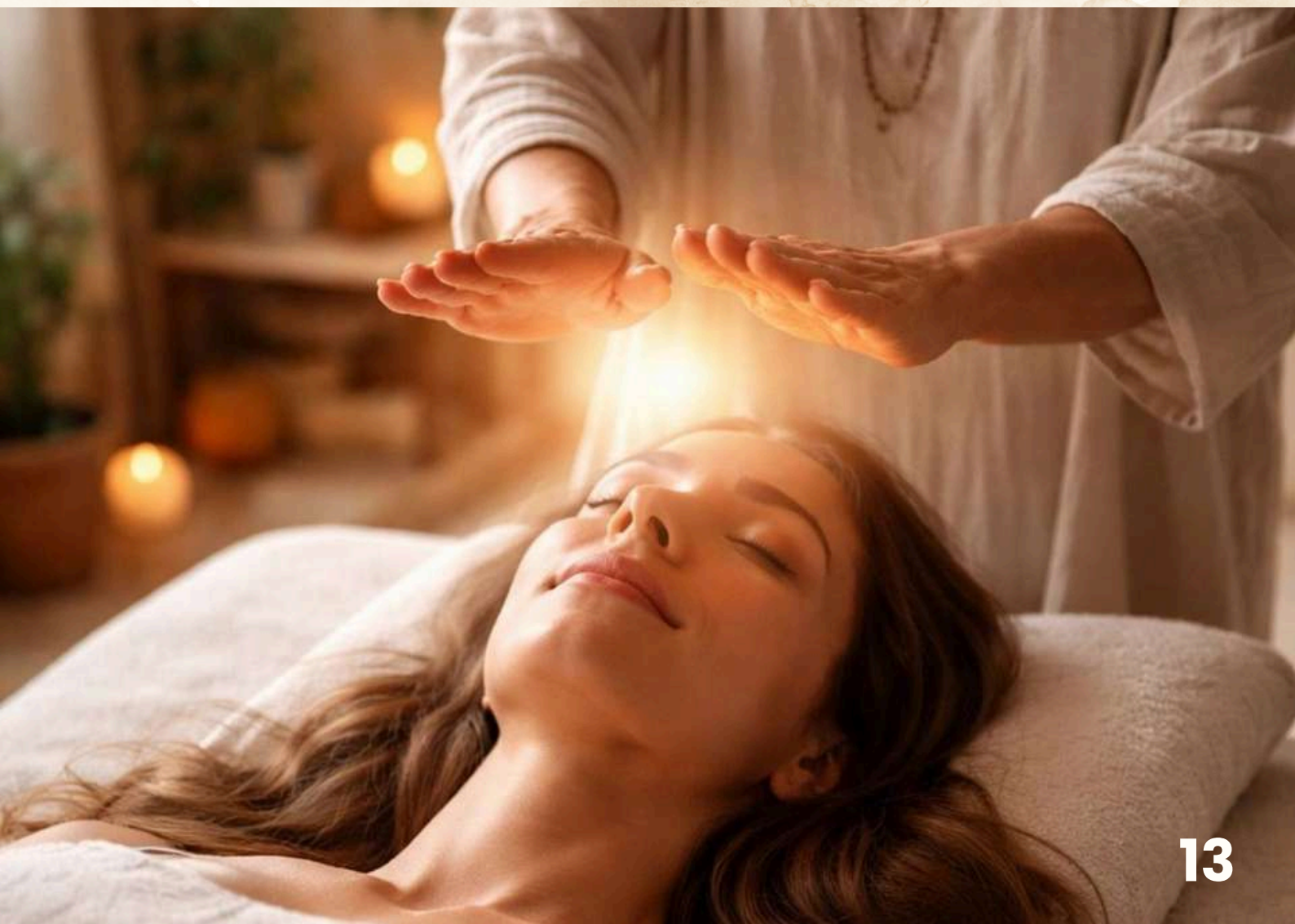


# 7. Terapias en Profundidad: Energía y Sanación

Cuando el flujo de energía vital se ve alterado de manera significativa, las prácticas cotidianas pueden no ser suficientes. En esos casos, las terapias energéticas en profundidad ofrecen caminos especializados para restablecer la armonía interna. Estas terapias no sustituyen la medicina convencional, pero complementan el cuidado integral del ser humano, atendiendo dimensiones físicas, emocionales y espirituales.

## Reiki

El Reiki es una técnica japonesa que canaliza la energía universal a través de las manos. El terapeuta actúa como puente, permitiendo que la energía fluya hacia la persona y favorezca la relajación, la liberación de bloqueos y la recuperación del equilibrio. Su esencia es la confianza en que la energía vital sabe dónde actuar y cómo reorganizar lo que está desajustado.





### Acupuntura y Moxibustión

En la Medicina Tradicional China, la acupuntura estimula puntos específicos de los meridianos para desbloquear el flujo del Qi. La moxibustión, por su parte, utiliza calor aplicado con artemisa para activar la circulación energética. Ambas técnicas buscan restablecer la comunicación entre órganos y emociones, devolviendo al cuerpo su capacidad de autorregularse.

### Terapias Vibracionales

El sonido y la vibración son herramientas poderosas para reorganizar patrones internos.

- Sonoterapia con cuencos: las ondas armónicas inducen estados de relajación profunda y favorecen la coherencia entre cuerpo y mente.
- Sonopuntura con diapasones: la vibración se aplica en puntos específicos del cuerpo, estimulando la regulación energética y la liberación de tensiones.



### Integración Somática y Respiratoria

Algunas terapias combinan movimiento corporal, respiración consciente y atención guiada. Estas prácticas ayudan a desbloquear memorias emocionales, liberar tensiones acumuladas y recuperar la sensación de presencia plena.

### Principio común

Todas estas terapias comparten una visión: la energía vital es la base de la salud. Cuando se restablece su flujo, el cuerpo recupera su capacidad de sanar, la mente se aquieta y las emociones encuentran su cauce. La sanación no es imposición externa, sino facilitación de condiciones para que el organismo recuerde su propio equilibrio.

# 8. Ciencia y Holismo: Investigaciones sobre la Energía Vital

La ciencia moderna ha comenzado a explorar fenómenos que dialogan con las intuiciones ancestrales sobre la energía vital. En lugar de repetir las prácticas ya descritas en secciones anteriores, aquí se presentan los resultados medibles y las investigaciones actuales que buscan comprender cómo la vida se organiza y se sostiene.

## Bioenergética y campos electromagnéticos

El cuerpo humano genera campos eléctricos y magnéticos que pueden medirse. El corazón produce un campo electromagnético que se extiende más allá del cuerpo y se relaciona con estados emocionales y de coherencia fisiológica. La variabilidad de la frecuencia cardíaca es hoy un marcador científico clave para evaluar la regulación del sistema nervioso autónomo.

## Cronobiología y ritmos circadianos

La cronobiología estudia cómo los ciclos de luz, sueño y actividad influyen en la salud. Alteraciones en los ritmos circadianos afectan la energía vital, generando fatiga y desajustes hormonales. Respetar estos ciclos naturales es una forma científica de cuidar el flujo energético.

## Psicología de la meditación

La neurociencia ha demostrado que la meditación modula redes neuronales, reduce la reactividad emocional y mejora la regulación del estrés. Más allá de la práctica cotidiana, lo relevante aquí son los efectos medibles: cambios en la actividad cerebral, mayor coherencia interna y mejor capacidad de adaptación.

## El sistema primo vascular

Investigaciones recientes han retomado los hallazgos de Kim Bong-Han, quien en los años 60 describió los canales de Bonghan. Hoy se habla del sistema primo vascular, una red microanatómica que podría funcionar como vía de comunicación sutil entre tejidos. Se han observado biofotones y células madre en estas estructuras, lo que sugiere un papel en la regeneración y la transmisión de información.

La ciencia aporta datos, la tradición ofrece mapas simbólicos. Ambas perspectivas convergen en la idea de que la energía vital es un principio organizador de la vida. Este diálogo enriquece la comprensión y abre caminos para prácticas integrales de salud y bienestar.

# 9. Medicinas Ancestrales del Mundo: Energía en México, China e India

Las tradiciones médicas ancestrales ofrecen mapas distintos pero complementarios de la energía vital. Cada cultura desarrolló un lenguaje propio para describir cómo la fuerza invisible sostiene la salud y cómo se restablece cuando se altera.

## México: Tonalli y Cuecueyos

En la cosmovisión mexicana, el Tonalli es el calor-esencia que anima el cuerpo y conecta con el ciclo solar. Se consideraba que el Tonalli influía en el destino y en la vitalidad de la persona. Los Cuecueyos, descritos en la tradición tolteca, son espirales luminosas de percepción y conciencia, equivalentes a centros energéticos que organizan la experiencia.

Prácticas como el Kinam -posturas, respiración y atención consciente- buscaban activar estos centros:

- Kolotl (raíz): seguridad y arraigo.
- Iwitl (sacro): vínculo y creatividad.
- Pantli (plexo): voluntad y fuerza personal.
- Xochitl (corazón): compasión y coherencia.
- Topilli (garganta): expresión auténtica.
- Chalchihuitl (entrecejo): visión interior.
- Tekpatl (corona): sentido trascendente.

## China: Qi y Meridianos

La Medicina Tradicional China describe el Qi como energía que circula por los meridianos, regulando órganos y emociones. El equilibrio entre Yin y Yang es esencial para la salud.

Prácticas como la acupuntura, la moxibustión, el Qi Gong y el Taichi buscan liberar bloqueos y armonizar el flujo del Qi. La enfermedad se entiende como un desajuste en la circulación energética, y la sanación como la restauración del ritmo natural.



### India: Prana, Nadis y Chakras

En la tradición india, el Prana es el aliento cósmico que circula por los nadis (canales sutiles) y se organiza en los chakras. La salud depende de que el Prana fluya libremente y de que los chakras estén equilibrados.

Prácticas como el pranayama (respiración consciente), el yoga y la meditación son herramientas para cultivar y dirigir el Prana. La enfermedad se concibe como bloqueo o desequilibrio energético, y la sanación como la restauración de la armonía interior.

Aunque los nombres cambien -Tonalli, Qi, Prana-, la visión es convergente: la salud es equilibrio dinámico de la energía vital. Estas tradiciones enseñan que el bienestar no depende solo de lo físico, sino de la relación entre cuerpo, emoción, mente y cosmos.



# 10. Arte y Creatividad: La Energía como Inspiración

El arte ha sido, desde siempre, un canal privilegiado para expresar y transformar la energía vital. La creatividad no surge en el vacío: es la manifestación de un flujo interno que se convierte en forma, color, sonido o palabra. Cuando la energía fluye libremente, la obra artística se convierte en espejo del alma y en puente hacia lo colectivo.

## Mandalas y geometrías sagradas

Las culturas han utilizado símbolos y formas geométricas para representar la organización de la energía. Los mandalas en la tradición india y tibetana son mapas visuales de la conciencia, donde cada color y figura refleja un estado interior. Las geometrías sagradas -como la flor de la vida o el cubo de Metatrón- evocan patrones universales que recuerdan la estructura energética del cosmos.

## Música y vibración

El sonido es vibración que ordena la mente y el cuerpo. Los mantras en India, los cantos rituales en Mesoamérica y los tambores chamánicos en diversas culturas son ejemplos de cómo la energía se canaliza a través de la voz y el ritmo. La música no solo entretiene: reorganiza estados internos, despierta emociones y conecta con dimensiones profundas de la experiencia.

## Poesía y palabra

La palabra es energía que se convierte en sentido. La poesía, al jugar con ritmo y metáfora, abre espacios de resonancia interior. En muchas tradiciones, los textos sagrados no se leen solo como información, sino como vibración que transforma al oyente. La palabra creativa es medicina: ordena la mente y da forma a lo invisible.

## Arte contemporáneo y energía

Incluso en el arte moderno, la energía vital se manifiesta. Pinturas abstractas que evocan movimiento, instalaciones que juegan con la luz, performances que exploran el cuerpo como canal de expresión: todo ello refleja la búsqueda de representar lo intangible. El arte se convierte en laboratorio donde la energía se experimenta y se comparte.

El arte no es adorno, es transformación. Cada obra es un intento de capturar el pulso invisible de la vida y hacerlo visible. La energía vital inspira la creatividad, y la creatividad devuelve a la energía un cauce nuevo, compartido y colectivo.



# 11. La Energía Vital como Camino de Unidad

La energía vital es más que un concepto: es la experiencia de estar vivos en relación con todo lo que nos rodea. A lo largo de este recorrido hemos visto cómo distintas culturas la nombraron -Prana, Qi, Tonalli- y cómo la ciencia contemporánea comienza a observar sus huellas en ritmos biológicos, campos electromagnéticos y redes anatómicas sutiles.

La conclusión es clara: la energía vital es un principio de unidad. Un cuerpo y mente, emoción y conciencia, tradición y ciencia, lo visible y lo invisible. Cuando se cultiva con prácticas sencillas -respiración consciente, movimiento con atención, canto o silencio-, la energía se convierte en claridad, equilibrio y sentido.

El camino de la energía vital no es acumulación, sino afinación. No se trata de tener más, sino de fluir mejor. Cada persona puede aprender a escuchar su propio pulso, a respetar sus ritmos y a vivir en coherencia con el latido del universo.

La invitación final es práctica y profunda:

- Respira para recordar que estás vivo.
- Muévete para liberar lo que se estanca.
- Canta o guarda silencio para ordenar la vibración interna.
- Contempla para reconocer que eres parte de un tejido mayor.

La energía vital es el puente entre lo humano y lo cósmico. Al cruzarlo, descubrimos que la unidad no es una idea, sino una experiencia cotidiana: estar presentes, atentos y abiertos al flujo de la vida.

*Mantente atento a las novedades del C.I.E.H. y a los próximos temas que juntos seguiremos explorando. ¡Gracias por acompañarnos en este viaje de equilibrio y transformación!*

Así cerramos esta edición especial de la Revista Armonía Holística, una edición dedicada a reflexionar acerca de la Energía Vital. Esperamos que este contenido haya sido de tu agrado y encuentres en él información y nuevas puertas al conocimiento.

Revista Armonía Holística  
Edición No. 10 – Primavera de 2026

Una publicación del  
Centro Internacional de Estudios Holísticos A.C.  
C.I.E.H. A.C 2026



Email : [cieh.info@gmail.com](mailto:cieh.info@gmail.com)  
Instagram : [@campus.holistico](https://www.instagram.com/campus.holistico)