

Diafreo, terapia corporal de integración

Tenemos todos, salvo alguna excepción, los mismos músculos y los mismos huesos. Sin embargo las formas de nuestros cuerpos son muy diferentes. Y es que la forma de nuestro cuerpo y nuestra actitud corporal dicen mucho sobre nuestra historia. Se han ido moldeando según las diferentes respuestas que cada un@ de nosotr@s ha generado en el proceso de adaptación y de supervivencia, física y psíquica, al medio social y familiar en el que nos ha tocado vivir.

Nos hemos adaptado: bloqueando algunas zonas de nuestro cuerpo, hemos aprendido a inhibir ciertas respuestas y a aislar informaciones conflictivas, que nuestros sentidos nos enviaban. O bien hemos tenido que cambiar sutilmente una postura, para no sentir más un dolor físico.

El precio ha sido la pérdida de la flexibilidad, de la espontaneidad, de ciertos movimientos y también, de nuestra capacidad de respuesta; de la conexión a ciertas áreas de nuestra memoria. Originando todo ello una pérdida, mayor o menor, según nuestra historia, de parte de nuestra identidad.

En Diafreo buscamos la armonización integral de la persona. Tomando como base un trabajo corporal, buscamos recuperar, mediante la liberación de las tensiones y la conciencia corporal, cada parte de nuestro cuerpo. Liberando las experiencias y expresiones guardadas en las memorias corporales, pretendemos recuperar, además de la salud, los fragmentos de nuestra identidad hipotecada.

Françoise Mézières, la revolucionaria.

El trabajo corporal en Diafreo, está principalmente basado en los principios de fisiología muscular que fueron establecidos por Françoise Mézières.

Iniciando sus observaciones en el curso de los años 40, esta fisioterapeuta, profesora en la escuela de fisioterapia de París desarrolló, a partir de ellas, un método que tomó su nombre: el método Mézières.

Según estos principios, la musculatura actúa siempre en cadena, destacándose principalmente la cadena posterior que va desde el cráneo a los pies, con una prolongación en la cadena interna.

Estas cadenas musculares descritas por ella, junto a la cadena lateral descrita en Diafreo, están invariablemente y crónicamente acortadas e hipertónicas, porque son, en nuestros movimientos habituales y cotidianos, solicitadas continuamente en contracción y nunca estiradas. Así el conjunto que forman va acortándose paulatinamente a lo largo de la vida.

Este acortamiento se acelera como respuesta a traumas físicos y en todo proceso degenerativo.

Las teorías de Françoise Mézières nunca han podido ser refutadas, porque son demostrables sobre cualquier persona. Sin embargo su método ha ido extendiéndose y desarrollándose lentamente y difícilmente siendo frecuentemente adulterado y tecnificado, incluso por sus propios seguidores. Pues, a pesar de su aplastante lógica, su aplicación es compleja, y, sobretodo, sus bases teóricas se enfrentan a la hipótesis sobre el funcionamiento muscular que siempre ha predominado en medicina, en rehabilitación, en gimnasia, e incluso, en los métodos alternativos. Oponiéndose su mirada

holística a la forma de pensar condicionada por el razonamiento lineal y analítico en el que tod@s nos hemos formado.

La historia de nuestra vida da forma a nuestro cuerpo.

En Diafreo, la experiencia nos ha demostrado que estos procesos de acortamiento y contracción crónica de las cadenas musculares no responden solamente a procesos físicos, como describió Mézières, sino que se configuran y aceleran también debido al proceso de adaptación al entorno y a los traumas psíquicos

La forma del cuerpo, las posturas y la actitud corporal que se adquieren al transcurrir los años, permiten modular o bloquear el flujo de la información sensorial y nerviosa, inhibiendo o disminuyendo así su impacto emocional. Condicionan también, de esta forma, la capacidad de respuesta, inhibiendo la expresión emocional del cuerpo, adaptándola a las demandas y represiones del entorno.

Nos expresamos con los músculos.

Para nuestra expresión emocional utilizamos la musculatura. Y los músculos de nuestra cara, nuestros brazos, piernas, garganta etc... son regularmente contraídos e inhibidos para limitar esta expresión.

El proceso de acortamiento de las cadenas musculares está en relación directa con el proceso defensivo: tanto si necesitamos defendernos de situaciones e informaciones que resultan traumáticas y difícilmente asumibles por nuestro psiquismo, como si, debido a accidentes o caídas, nos protegemos de las informaciones de dolor mediante movimientos, posturas y contracciones crónicas antiálgicas.

En una situación como en otra, estas tensiones que se organizan para bloquear las informaciones dolorosas e inhibir respuestas y movimientos conflictivos, siempre, invariablemente, lo hacen siguiendo el trayecto de las cadenas musculares descritas por Mézières.

Sin embargo, la capacidad selectiva de control sobre el sistema nervioso y muscular no aparece en el nacimiento. Un bebé no puede controlar voluntariamente más que los ojos y la boca. La capacidad de control sobre la musculatura y el sistema nervioso va madurando de forma progresiva a lo largo del crecimiento. Por lo tanto, según en qué época de la vida hayan aparecido las experiencias mayormente inhibitorias o traumáticas, dependiendo del estadio de maduración en esta etapa, los procesos de bloqueo serán más globales o localizados. Y diferentes las zonas o funciones afectadas, organizando así la forma futura de nuestro cuerpo.

Para mantener estos bloqueos, utilizamos los músculos y el bloqueo de la respiración en mayor o menor grado. En Diafreo llamamos estructurales a estas tensiones profundas y crónicas, que van organizándose principalmente durante el crecimiento, porque son las que, además de configurar la forma del cuerpo, condicionan lo que se suele llamar el carácter.

Por otra parte, es mediante la forma de nuestro cuerpo y de nuestra actitud corporal que participamos en la comunicación no verbal que, en un plano sutil, la mayor parte del tiempo inconsciente, está siempre activa.

Así, por ejemplo, si por la calle se acerca una persona con el pecho abombado y la barbilla prominente, no recibimos de ella el mismo mensaje que el de otra que se aproximara con el pecho y la barbilla hundidos.

El dolor oculto.

Esta nueva organización de la musculatura si bien muchas veces consigue su finalidad, provoca el alejamiento de nuestro eje armonioso y de la percepción de partes de nosotr@s mism@s. Se inicia así un sistema de fuerzas compensatorias, que irán creciendo en espiral, y que afectarán el equilibrio corporal y psíquico.

Al cabo del tiempo, un dolor o un síntoma puede aparecer en cualquier lugar de la cadena siendo muchas veces consecuencia de un antiguo dolor olvidado del que huimos en su tiempo.

Será observando como y porqué se organizaron estas tensiones compensatorias y actuando sobre ellas en su totalidad que llegaremos probablemente a este primer dolor; el que pudo provocar el inicio de la espiral compensatoria y que fue llamado por F. Mézières “dolor oculto”. Para la Diafreo, este dolor no se limita al cuerpo físico, sino que muchas veces es de origen psíquico.

Las tensiones crónicas afectan a todos los sistemas.

Este círculo vicioso, que mantiene estas tensiones y que a su vez es mantenido por ellas afecta a todos los sistemas: visceral, hormonal, circulatorio, nervioso y músculo-esquelético y también al sistema energético. En Diafreo no diagnosticamos ni tratamos un síntoma o una enfermedad concreta, pero la experiencia demuestra que al reequilibrar la forma del cuerpo eliminando tensiones musculares crónicas, órganos y sistemas: circulatorio, linfático y nervioso, que estaban comprimidos o desplazados, recuperan o mejoran sus funciones.

Es sorprendente observar como muy raramente se tiene en cuenta el posible origen dinámico y emocional de muchas disfunciones del organismo. Así, por ejemplo: para no llorar, cuando el flujo del llanto aparece, utilizamos la tensión de, entre otros, los músculos de la parte anterior del cuello para detenerlo. Cuando la inhibición del llanto es mantenida o repetida, la respuesta se memoriza y acaba produciéndose una tensión crónica e inconsciente. Esta tensión impedirá más adelante el libre fluir del llanto, a pesar de la voluntad o del deseo.

Pero, además, la rigidez crónica de esta musculatura, al presionar de una manera continuada los principales vasos sanguíneos que irrigan el cerebro y por consiguiente su circulación de retorno, provocará o contribuirá, en mayor o menor grado a un enlentecimiento de la circulación cerebral y una disminución de su oxigenación con todas las consecuencias que de ello pueden derivar.

Porque los cambios en la forma del cuerpo provocan también cambios en su función fisiológica: arriba

La forma condiciona la función.

La forma armónica de nuestro cuerpo no es caprichosa. Está perfectamente orquestada para que cada órgano, cada función fisiológica y psíquica reciba la información, la circulación, el espacio, para su equilibrado funcionamiento.

También para que podamos tener una respuesta adecuada al flujo de información que nuestros sentidos vehicular y que todos nuestros sistemas nos transmiten tanto en lo que se refiere a los estímulos que nos llegan del exterior, como de nuestros sentimientos y emociones.

Sin embargo, cuando esta forma cambia debido a las tensiones que la vida va escribiendo en nuestro cuerpo, este conjunto armónico queda condicionado y a su vez condiciona todos los sistemas vitales.

Imaginemos el funcionamiento de un sistema de riego en un jardín.

Un acodamiento, una piedra que comprima el sistema, afectará al riego de toda una zona, provocando problemas en las plantas. La solución definitiva no será tratar las plantas sino restablecer el buen funcionamiento del sistema de riego.

Igualmente en nuestro cuerpo, un cambio de situación de un órgano, de una red de comunicación, la compresión de un vaso o de un nervio, afectará inevitablemente su función y tendrá repercusiones en la orquestación del conjunto. Y provocará síntomas o patologías que rara vez se relacionarán con la estructura muscular y psíquica.

¿Cómo actuamos en Diafreo?

En Diafreo utilizamos diferentes posturas, adaptadas a cada persona. Estas posturas buscan poner en estiramiento lo más globalmente posible estas cadenas musculares, observando minuciosamente las diferentes compensaciones, que en un intento de las cadenas por mantener siempre la misma longitud del conjunto, van apareciendo en diferentes puntos del cuerpo.

En cuanto a estructura muscular, conseguimos así un trabajo muscular isométrico, es decir: el músculo trabaja estirado en su máxima longitud siendo así traccionado el tejido conjuntivo (parte blanca del músculo), mientras la miofibrilla (parte roja del músculo) es estimulada. De esta forma la musculatura aumenta en fuerza y elasticidad y no en dureza y contracción como sucede cuando se solicita su trabajo en acortamiento (trabajo isotónico). Por ejemplo al levantar pesas y en la mayoría de los ejercicios gimnásticos.

Al soltar el exceso de tensión de los músculos de la cadena posterior, sus antagonistas, siempre faltos de tono, tendrán de nuevo la posibilidad de tonificarse. Y las articulaciones dejarán de ser tironeadas por los músculos acortados pudiendo recuperar así su lugar y su función.

Observamos la respiración y las compensaciones.

En estas posturas, son fundamentales: la vigilancia de la respiración, procurando impedir todo bloqueo respiratorio, y la observación y eliminación constante de las compensaciones.

Si no se tienen en cuenta estas compensaciones, el acortamiento pasará a otro segmento. Así es como al poner en estiramiento una nuca, por ejemplo, la tensión se trasladará a otro punto; pudiendo aparecer en los hombros, la cintura, las piernas, los pies..., mediante acortamientos, lordosis, rotaciones, latero-flexiones, el bloqueo respiratorio en inspiración etc., que intentan preservar la longitud global de la cadena. Es debido a esta facultad de las cadenas para recuperar la tensión en otro punto que el trabajo analítico y localizado en un solo segmento, da tan pobres resultados.

Nuestro trabajo por lo tanto, al nivel mecánico, consiste en impedir la acción de las vías alternativas compensatorias para recuperar de nuevo la flexibilidad muscular y la liberación de los movimientos inhibidos.

Aparecen las causas.

Al acercarse de nuevo el cuerpo a su eje, al impedir las vías alternativas, pueden aparecer las causas ocultas que iniciaron el proceso de desequilibrio o de la tensión profunda.

Aparecerá quizás un antiguo dolor físico olvidado, dolor que corresponde muchas veces al “dolor oculto” pero también, memorias, emociones, experiencias, imágenes o movimientos cuya información o respuesta estaba retenida en estas contracciones. Expresiones emocionales del cuerpo, emociones e informaciones que, una vez liberadas, permitidas y elaboradas, llevarán a una mayor comprensión de un@ mism@, a nuevas posibilidades de expresión y al cambio.

La implicación de todo el ser.

La espiral de compensaciones que a lo largo de nuestra vida va moldeándonos y condicionándonos, se manifiesta con diversas sintomatologías que pueden ser de tipo articular, visceral y, o psíquico.

Mediante el trabajo corporal el cuerpo va recuperando su equilibrio físico. Sin embargo para lograr un cambio estable y en profundidad, es necesario que todo el ser se ponga en disposición para transformar un sistema que hasta ahora, bien o mal, le había permitido adaptarse y sobrevivir.

El trabajo corporal abre las vías; sin embargo estas vías deberán ser transitadas de nuevo. Habitar de nuevo cada parte del cuerpo implicará aceptar la información, la sensación y su expresión con todas las connotaciones psicológicas que ello pueda tener.

Cuando la persona abre su sistema defensivo, necesita a alguien a su lado que le acompañe en las vivencias de situaciones antiguas o nuevas, para poder procesarlas y asimilarlas. Necesita el conocimiento, la buena disposición y la calidez de parte del/de la terapeuta.

Este/a, tiene la función de buscar la forma adecuada para ayudar a cada persona a encontrar la mejor manera para liberar estas tensiones y abrirse a nuevas percepciones de sí misma.

Además de tener capacidad de observación para ver los mecanismos de compensación y defensa, que son diferentes en cada persona, ha de conocer la forma de desanudar las tensiones, abrir los bloqueos en cualquier punto de estas cadenas, facilitar la expresión emocional del cuerpo y comprender la evolución de los movimientos que han quedado fijados. Debe también conocer como a diferentes estructuras corporales corresponden diferentes estructuras psíquicas y cuáles son las contracciones musculares crónicas que las determinan.

El conocimiento y el propio proceso personal.

Serán los que capacitarán al/a la Diafreo-terapeuta o Diafrista para acompañar a las personas en el proceso emocional que acompaña a la liberación de las tensiones profundas, ayudándolas a relacionar su vida con su estado corporal.

En este espacio terapéutico el/la cliente podrá explorar cómo funciona su musculatura, qué movimientos han quedado fijados y cuáles no puede realizar. Podrá relacionar su estado muscular y su vida emocional. Será invitad@ a estar a la escucha de la circulación energética: percibirla, y comprender donde, porqué y en qué circunstancias se bloquea y de qué manera puede abrirla de nuevo. Encontrará en este espacio, también, comprensiones y herramientas para ayudarse a sí mism@, para que el sentimiento de confianza llegue a ser superior al miedo a soltar las defensas. A partir de este trabajo podrá observar y explorar su vida cotidiana. Observar cuáles son las situaciones en las que su musculatura se vuelve a contraer y su respiración se bloquea de nuevo; cuáles son las percepciones o expresiones dolorosas y conflictivas que necesita bloquear. Se dará cuenta de lo que está expresando su cuerpo con su actitud y estructura y de qué manera ello condiciona su forma de relacionarse. Y, con el tiempo, podrá ir relacionando todo ello con la historia de su vida. Cada situación física corresponde a una situación emocional diferente. La observación y la adaptación a cada proceso personal, sin generalización, es lo que distingue un método de una técnica. Finalmente, las respuestas están siempre, en cada un@: el/la terapeuta es, en realidad, un vehículo, un/a facilitador/a del proceso; no es nunca el/la poseedor/a de la llave.

La conquista del espacio interno.

Las posturas de estiramiento ayudan a liberar las tensiones.

Sin embargo, será muy importante también afinar y liberar uno de nuestros sentidos más sutiles, el cenestésico, que abre la conexión con nuestras sensaciones internas.

Y son éstas, las sensaciones de nuestro ser mas profundo las que nos conducirán hacia “el espacio interno”. Este espacio que tiene una trascendencia fundamental porque es en él donde se sitúa la percepción y la conexión con la parte más auténtica de nuestro ser, con esta zona de luz, paz y sabiduría, que las circunstancias de nuestra vida han dejado mas o menos cubierta, mas o menos escondida. Será a partir de recuperar la capacidad de conexión con este espacio, que lograremos cicatrizar los agujeros de la estructura de nuestro Yo, esta estructura interna que nos permite afrontar las circunstancias externas como tales.

Y el método Mézières, uno de nuestros pilares en Diafreo, es un preciso y precioso medio que nos facilita el acceso a estos espacios, porque mediante la liberación de las tensiones profundas posibilita la abertura de las vías que llevan a ellos.

Por Malén Cirerol

Malén ha sido una de mis Maestras, he tenido le suerte de Formarme con ella durante los años 1993 a 1996. Gracias Malén.

Mariana Benetti.