

**Método de Liberación de Corazas. MLC©**  
Transcripción de la conferencia de Marie Lise Labonté  
en la Casa del Libro.  
Barcelona, 13 junio 2014

... Nuestro cuerpo es nuestra casa o nuestro templo, tal como decidáis. Somos mucho más grandes que nuestro cuerpo. Es lo que le decía a Emilia, quien me hablaba de su edad y le decía que somos mucho grandes que nuestro cuerpo y al mismo tiempo cabe preguntarse si este cuerpo es amigo nuestro o si es una máquina a la que damos órdenes desde nuestra mente. Como si este cuerpo tuviera que obedecer continuamente las leyes de lo mental. Es verdad que la mente influye en el cuerpo y a la inversa también.

Esto es lo que experimenté hace muchos años cuando me diagnosticaron una enfermedad incurable, denominada artritis reumatoide. Yo tenía 21 años y empezaba mi vida, según mi percepción mental, pero mi cuerpo me mostraba una cosa distinta.

Durante mis estudios universitarios estaba realmente enferma. Fui a buscar ayuda, porque en el Quebec las enfermedades autoinmunes, se etiquetan como enfermedades psicósomáticas, en el sentido de que una artritis reumatoide es muy física y en un análisis de sangre están presentes los factores de la artritis.

Se observa que en enfermedades autoinmunes el sistema inmunitario y el endocrino están muy influidos por las emociones y por los pensamientos. Por eso el cáncer puede ser considerado como enfermedad autoinmune; algunos cánceres o también la artritis, la esclerosis en placas etcétera.

Podemos hablar de tres niveles de la enfermedad:

- la enfermedad física,
- la enfermedad emocional
- y la enfermedad mental,
- incluso podríamos añadir el sufrimiento del alma.

Con lo cual cuando me diagnosticaron artritis reumatoide, la sentía en mi cuerpo. Yo tenía crisis agudas de artritis, por las mañanas a veces no me podía mover. Por lo tanto era algo muy físico.

Busqué ayuda y se la pedí a un psiquiatra, porque en el Quebec reconocen a los psicósomáticos, porque los psiquiatras están formados en enfermedades psicósomáticas. Se reconocía que ellos podían ayudar a la enfermedad, ayudar a los sujetos como yo.

Fui a buscar ayuda a un reumatólogo, que me dio medicamentos y fui a buscar ayuda en el ámbito psicósomático y durante un año, dos años, tres años, cuatro años intenté curarme así. Estaba mejor con respecto a las emociones y con respecto a mi cabeza pero mi cuerpo no mejoraba.

Se producía una evolución mental y emocional, pero el cuerpo estaba en caída libre. La enfermedad iba en aumento, evolucionaba, evolucionaba, evolucionaba. Me decía no comprendo nada, porque estoy haciendo todo lo posible para sanarme. Quiero sanarme pero mi cuerpo me decía que la cosa no funcionaba. Y la enfermedad me invadía, era una sensación terrible, de impotencia, de desespero.

Finalmente tomé conciencia de que faltaba un eslabón. Había algo que todavía no había comprendido realmente. Lo comprendía todo desde la mente pero no desde mi cuerpo.

Quizá hayáis experimentado el dolor: cuando uno se encuentra mal físicamente uno se contrae. Cuando vivimos mal las emociones uno se contrae. Cuando nos invaden los pensamientos o nuestra psique anda mal también uno se contrae. Y cuanto más uno se contrae, más se contrae uno, se da un círculo vicioso y cuanto más nos contraemos más nos separamos de los demás y de nosotros mismos también.

En la cima de mi enfermedad, sobre los 25 años, los médicos me dijeron: no se puede hacer más, usted se dirige hacia la silla de ruedas. A los 25 años no sólo tenía artritis en mis rodillas sino también en las caderas y no podía abrir mis piernas. Tampoco podía vivir la vida de una joven de 25 años ni siquiera a través de la sexualidad. Entonces me dije: no voy a ir más lejos en esta enfermedad, y pedí ayuda.

Había un libro en mi biblioteca que había comprado, uno llamado "*El cuerpo tiene sus razones*", escrito por Thérèse Bertherat, que murió hace poco. Me decía a mí misma: este libro quizá estará bien que lo lea. En este libro la autora hablaba de que el cuerpo era como una casa y que el cuerpo dispone de sus razones, que no son las razones de nuestra mente o de nuestra voluntad. Yo me decía que eso tenía sentido, porque lo había hecho todo para curarme y en cambio cada vez estaba más enferma. Con lo cual, qué era lo que no conseguía reunir dentro de mí. Sabía que si continuaba con la misma actitud iría cada vez peor.

O sea que fue preciso que yo cayera hasta el fondo del precipicio para decidirme a tumbarme en el suelo, cosa que no es fácil cuando estás llena de artritis, coger dos pelotas de tenis y practicar los movimientos sugeridos por ella en su libro.

No tenía nada que perder.

Empecé a practicar los movimientos a pesar del dolor. Y empecé a respirar mejor. Esto es mucho porque me dolía todo. Conseguía abrir la respiración y al cabo de 10 minutos me encontraba mejor y hacía cuatro años que no lo estaba. Para mí fue un milagro, con dos pelotas de tenis debajo de las nalgas, con pequeños movimientos de las caderas, de las piernas, de los hombros. Algo tan simple que mi dolor había disminuido ya un 10%.

En lugar de tomar mis medicamentos tres veces al día, hacía movimientos tres veces al día. A lo mejor era al mediodía y a las 11:30 empezaba a sentir que la tensión empezaba como a invadirme. Yo era ortofonista y en mi despacho me tumbaba en el suelo y trabajaba con las pelotas de tenis en mi cuerpo. Al cabo de unos meses me encontraba mejor. Pero continuaba con la artritis reumatoide, pero la gente de mí alrededor me decía que tenía un aspecto más relajado, había algo distinto y yo continuaba caminando con dos bastones. Yo les decía que experimentaba movimientos. No podía explicarlo todo.

Poco a poco, cuando vi los resultados de bienestar, a pesar conservar la artritis, me fui a París para encontrarme con Thérèse Bertherat. Lo dejé todo y seguí mi propio camino. Era una llamada a mi autenticidad.

Al hacer esos movimientos, que liberaban la tensión en mi cuerpo, topaba con un dolor emocional y había hecho cuatro años de psicoterapia. Ya me había encontrado con la tristeza, con la rabia, pero ahí me encontraba con la rabia y la tristeza en mis músculos, en mis articulaciones. Me preguntaba: ¿de dónde procede esa tristeza? Porque estaba contenta practicando los movimientos. Había mucha tristeza en mi cadera izquierda. Parece extraño decirlo y haciendo movimientos ahí donde me dolía más, aprendí a familiarizarme con ese dolor y nadie más podía hacerlo por mí.

No le podía pedir al reumatólogo que se metiera dentro de mi cuerpo. Está claro que no lo hubiera hecho. Ni al experto psicosomático que habitara en mi cuerpo.

Después, a los seis meses del método, cambie de actitud. Deje de ser víctima, que ya es mucho. No sé si os dais cuenta de la suerte que tuve. Dejé de ser víctima y de acusar de mi enfermedad a los demás. Dejar de decir que es por causa de los demás que yo esté enferma. Tampoco decía que era por causa mía. Tomaba conciencia de que la visión de mi vida y de mi pasado, mi percepción era mía. Esa percepción era la que me había enfermado.

Liberé la artritis física y al cabo de un año pude caminar, bailar, correr. Liberé la artritis emocional. Dejé en la alfombra, en el suelo, una gran tristeza, una rabia que se alojaba en mis músculos. Poco a poco se instaló en mí la auténtica alegría, la alegría del corazón, el deseo de vivir que perdí sobre los ocho años. Fue un camino extraordinario.

Cuando volví a Montreal, escribí un diario sobre mi proceso, que está en un libro titulado: *"Auto sanar es posible"*.

Pero todavía me quedaba por encontrar mi artritis mental. Es verdad que el pensamiento influye en el cuerpo. Las emociones y pensamientos que descubrí al trabajar sobre mi cuerpo eran de un tipo semiconsciente. Tomé conciencia, tumbada en el suelo con las pelotas, de que tenía una imagen negativa de mí misma, que era menos, menos cero. Que es una

imagen lo suficientemente negativa, aunque no era consciente de ello. Pero me volví consciente y una historia de mi pasado emergió a la superficie. La historia que mi cuerpo había registrado y no era la historia que había salido en las sesiones de psicoterapia. Nuestro cuerpo tiene la capacidad de conservar memorias en las capas musculares. Disponemos de capas más superficiales, capas medias y capas intrínsecas en nuestro cuerpo.

En este libro (Método de Liberación de las Corazas) por ejemplo, hablo del corazón o centro del cuerpo, corresponde a los músculos paravertebrales de la columna vertebral, la columna vertebral y las articulaciones y todo lo que hay alrededor de las articulaciones. ¿El corazón de nuestro cuerpo está habitado por nosotros mismos?

Cerremos los ojos unos segundos, si queréis. Imaginaos que vuestro cuerpo esta noche es una casa.

- ¿A qué se parece esta casa?
- ¿Cuál es su entorno?
- ¿Está al lado del mar o en una montaña?
- ¿Está en medio de un desierto?
- ¿Hay ventanas? ¿Están abiertas?
- ¿Podéis entrar en la casa?
- ¿Tiene un techo?
- Si podéis entrar en la casa, ¿hay polvo?
- ¿Está cargada de recuerdos o de muebles antiguos?
- ¿Se vive una presencia? ¿Es la vuestra? ¿O vuestros padres viven ahí? ¿O vuestros hijos, pareja, amigos...?
- ¿Hay luz en esa casa?

Este es un mínimo ejercicio y os invito a respirar.

Si trabajáramos juntos ahora podríamos explorar el cuerpo esta noche y practicar movimientos del método MLC© y después comprobaríamos como era la casa y seguro que habría una gran diferencia.

No soy la única que me autosané con este método, evidentemente. Y no es el método el que sana: Somos nosotros los que nos sanamos, porque somos la herramienta principal. Esta herramienta es una herramienta que pasa por el cuerpo en primer lugar.

¿Por qué el cuerpo en primer lugar?  
Porque nuestro córtex cerebral, que es uno de nuestros cerebros, está muy desarrollado en nuestra sociedad. Tenemos tendencia a querer analizar, comprender, racionalizarlo todo y es importante poder hacerlo. Pero nos olvidamos de nuestra inteligencia emocional, que corresponde a nuestro cerebro límbico, el cerebro emocional que está relacionado con nuestro corazón.

Me podéis preguntar, ¿cómo es posible que el cerebro límbico está relacionado con el corazón?

No sé si conocéis la coherencia cardiaca, que es otro método que nos ayuda a conseguir un estado de relajación y calmar el mundo emocional, que a veces nos atraviesa sin que seamos plenamente conscientes de ello.

Por ejemplo: Supongamos que estoy hablando con una mujer que viene a consultarme y que esta mujer me dice: "yo quisiera estar bien en mi piel". Y mientras ella me habla los ojos están impregnados de lágrimas y al mismo tiempo bloquea su respiración. Me habla con esta postura (brazos cruzados), las mandíbulas están apretadas y los ojos están realmente a punto de llorar. Cuanto más me habla de ella, los ojos cada vez se vuelven más acuosos y tiene el reflejo de tragar saliva, la voz disminuye, se contrae cada vez más, cruza las piernas, no está cómoda en la silla.

¿Qué es lo que está haciendo, en vuestra opinión? Se protege.

¿De quién? De sí misma.

Este tipo de protección hace daño, no solamente a la persona que hay enfrente si no a la persona que se protege de su tristeza.

Si le preguntáramos a esta mujer qué pasa en este momento y me dijera que no pasa nada, yo le diría: "Entonces usted se encuentra bien". Ella diría: "Sí, estoy perfecta" (Pero su cabeza iría haciendo el gesto de no). Es una señal evidente, ella tiene miedo a su emoción.

¿Cuál es esta emoción?

A lo mejor es posible que ni siquiera ella sepa cuál es, porque no sabe reconocerla.

En el suelo, en el método liberación de las corazas, las personas llegan contentas porque les gusta practicar y de repente aparecen lágrimas, porque nuestro cuerpo está repleto de emoción y nuestro cuerpo contiene líquidos y esas emociones necesitan circular. Estas emociones no necesitan ser analizadas: "¿Por qué estoy triste?". Ahí me bloqueo.

Un niño de un año y medio o dos, experimenta emociones: tristeza, rabia, frustración, alegría, éxtasis y todo pasa. El niño no piensa por qué está triste o por qué está enfadado.

En la calle, en vuestra vida cotidiana, a veces te encuentras con alguien y tienes miedo, porque a lo mejor está persona tiene una postura así (rígida), que camina rápido y con los ojos te ataca, los brazos los tiene tensos, la mandíbula hacia adelante. Al ver a esta persona así os

preguntáis: ¿pero qué he hecho yo? Y le preguntáis a la persona, ¿estás agresivo ahora?

La persona contesta no. (Haciendo el gesto de sí con la cabeza).

Nuestro cuerpo no miente. Esa es una ley universal.

Con nuestro pensamiento quisiéramos que nuestro cuerpo mintiera, ya que cuando surge el síntoma, cállate. O voy a ver enseguida al osteópata, y menos mal que el osteópata está ahí o los médicos, o los masajistas etc.

Tenemos la tendencia de coger nuestro cuerpo y dárselo al otro, como si el otro supiera más que nosotros mismos, qué es lo que le está pasando al cuerpo. Evidentemente que si no escucho a mi cuerpo, pienso que otra persona conocerá mi cuerpo mejor que yo. Porque pensamos que la otra persona es un terapeuta, le decimos a la otra persona "Por favor asume mi cuerpo, dime qué debo comer, cómo debo comportarme, cómo puedo sostenerme etc. etc."

De todo eso, nosotros disponemos del conocimiento.

Una de mis pacientes le decía a su médico, oncólogo; tengo un cáncer. Se hizo las analíticas y no había cáncer. La paciente decía: tengo un cáncer, lo sé. (Esto lo cito en uno de mis libros). Ella decía: "el cáncer está en mi pulmón izquierdo". Le hicieron pruebas y más pruebas, no se veía ni rastro del cáncer. Y esta mujer venía a verme y me decía que sabía que tenía un cáncer.

Le dije que íbamos a trabajar ese cáncer. Vamos a ir a buscar una imagen de ese cáncer. Vamos a explorar el cuerpo o las emociones que alimentan a ese cáncer. Y cuáles son los pensamientos que alimentan esa autodestrucción.

Pero no empezamos por el mental, empezamos por la escucha corporal. Nuestro cuerpo está gestionado por el cerebro arcaico, el reptiliano y el cerebro límbico, la inteligencia emocional, el instinto y la inteligencia intuitiva. Nuestro cuerpo sabe.

Nuestro inconsciente habla a través de nuestro cuerpo. Por lo tanto, si siento un peligro y digo que lo presiento, dentro de mí empezarán a encenderse alarmas rojas. El cerebro reptiliano dice: ¡atención hay peligro! Y mi cuerpo se cierra, protegiendo los órganos más importantes corazón, hígado, vísceras... Se cierra como las puertas de un banco. Si no hay peligro, entonces el cuerpo se abre.

Cuando regresáis a casa os sacáis la armadura, como los caballeros cuando regresan al castillo. ¿Os sacáis de encima vuestras protecciones? Las que habéis vivido durante la jornada, quizá os protegáis en vuestro ambiente de trabajo... Y al volver a casa, imagináros así y habláis así a vuestros hijos...

Es que en un momento dado soltáis o estáis así en casa (hace con el cuerpo una representación), entonces sería grave. Porque a veces es en la casa donde hay que protegerse más, porque el sistema familiar es violento.

El objetivo de liberar las corazas, no es liberar las corazas si no el de mantenerse libre entre las corazas.

Por ejemplo si estoy en el metro en París y alguien me agrede, porque está enfermo, y me insulta duramente, entonces yo podría bloquear mi respiración como reflejo de protección y puedo girarme y hacer como que no le veo, también puedo cambiar de vagón. Puedo actuar.

Cuando salgo del metro puedo relajarme. Soy libre.

Cuando somos nosotros los que nos atacamos, cuando pienso: no vales nada, eres un cero a la izquierda... ¿Qué es lo que hago? Pues voy a protegerme contra esa parte tan sombría de mí que me humilla y que repite lo que mis padres hicieron o algo peor.

Yo puedo cambiar de vagón, puedo enfrentarme a mí misma pero no puedo cambiar de cuerpo. Puedo dirigirme hacia las compulsiones y entonces tener la sensación de evadirme de mí misma.

Reconocer las propias corazas es una gran etapa.

Si ahora os dijera, ¿Dónde están vuestras corazas? ¿Lo sabéis? Así, espontáneamente.

Las manos, la espalda...

Wilhelm Reich trazó un dibujo con todo un esquema de dónde estaban las corazas. Son las corazas de Wilhelm Reich. Fue un psiquiatra que se inclinó sobre los cuerpos de sus pacientes. Murió encarcelado. Pero debemos darle gracias a él.

Porque ahí donde están vuestros síntomas, ahí están vuestras protecciones a las emociones retenidas, pero también creencias alojadas en las rodillas, en el bajo vientre, y así sucesivamente. Pero todo eso no es consciente.

Dirigirse hacia la liberación de las corazas a través de este método es un camino de bienestar que nos permite nacer a nosotros mismos. A veces nos hemos perdido entre tanta protección y ya no sabemos de qué nos protegemos. Si estamos protegidos nuestro corazón está cerrado y nuestra alma se cuestiona dónde está.

En el Quebec el gobierno me pidió trabajar con los carceleros. ¿Por qué? Porque cuando volvían a casa eran violentos, tanto hombres como mujeres no sabían cómo sacarse de encima la coraza. Si los niños gritaban, ellos reaccionaban violentamente como si se les atacara.

Apliqué el MLC© en una cárcel, que es el peor lugar para sacarse de encima las corazas. Pedí al gobierno si podía trabajar con ellos fuera de la cárcel. ¿Comprendéis? Es difícil liberarse de corazas si el medio ambiente es malévolo. La bondad es esencial para la SANACION.

La primera etapa empieza por nosotros mismos. Amar esas dimensiones que están escondidas tras las corazas.

A mis clases, a menudo han venido hombres que eran “buenos chicos”. ¿Conocéis esa expresión? A lo mejor, debajo de un músculo de la capa media este buen chico, se encontraba con el malo. El que estaba muy enfadado y había reprimido el enfado y que estaba creando una úlcera de estómago, el buen chico no comprendía para nada esa úlcera pero el “mal chico” sí que lo comprendía, por el bloqueo del diafragma. Por ese nudo diafragmático que mantiene a uno en esta posición (hace el gesto de cerrarse).

Tenemos en nuestro interior partes de sombra que nos escondemos a nosotros mismos, mostramos a los demás una fachada maravillosa y con el método la fachada se fisura. Para ir hacia nosotros mismos. Tengo derecho a decir NO.

Mi amiga Emilia ya me lo decía: que había aprendido a decir no y ahora podía decir que NO y que SI.  
Son ejemplos.

No es un método como el yoga u otro método corporal, sino que es un método psico-corporal, no porque se analicen los movimientos. Yo pido a la gente, es decir a los y las propietarias de los cuerpos que vienen, que olviden el mental y penetren en su cuerpo.

Si mañana venís a la jornada lo vais a ver, a lo mejor hay 30 cuerpos en el suelo y los propietarios están al lado mirando los movimientos. Se dicen: ¡Mira parece algo fácil! ¡Este es complicado!

En un momento dado el propietario entra en su cuerpo y aparece, porque la piel se relaja, cambia de color y el cuerpo se abre. Para que un cuerpo se abra es porque hay alguien dentro, porque si no, no se abrirá.

Gracias.

En Barcelona está constituida la asociación MLC© y también hay libros con algunos ejemplos de movimientos.

También hay un CD de movimientos MLC© en castellano.

Está previsto iniciar una formación de MLC© en el último trimestre de este año.