



-Las cervicales me matan, ¿qué puede hacer por mí?

-En la columna vertebral alojamos mucha carga emocional. Con los años, he descubierto que en los músculos de la espalda alojamos el inconsciente, sobre todo en la región que enlaza hombros y cabeza.

-¿Así que el inconsciente me está

avisando de algo?

-Seguramente, carga demasiado con el peso de sus responsabilidades. También cargamos en la espalda con el peso del rol que nuestros padres querían para nosotros.

-¿Y cómo me libero de ese fardo?

-Con el Método de Liberación de Corazas trabajamos todo el cuerpo, especialmente esa zona muscular.

-¿Y lograré romper mi coraza?

-Sería peligroso. Puede crear una reacción de mayor cierre muscular. Nuestras corazas y encierros corporales son inconscientes. Por eso hay que tratarlas con cariño, no a golpes. Ayudará a liberar la energía vital y verá que la autosanación es posible.

-¿Cómo me dañan esas corazas?

-Dificultan la respiración, causan rigidez muscular y articular, entorpecen los movimientos espontáneos, la circulación de la energía...

-Bien, practiquemos un poco.

-Primero, movimientos de apertura: entraremos suavemente en sus corazas. A continuación, estiraremos y abriremos profundamente su cuerpo. Por último, unos movimientos de armonización nos conducirán a una mayor unidad orgánica.

-Me suena a catarsis...

-A menudo liberamos emociones rechazadas, recuerdos o impresiones de cuando eras niño. Todo depende de lo que haya alojado en la memoria. Hay creencias o fijaciones mentales que están grabadas en las contracturas musculares o en las posturas corporales. El Método también ayuda a cambiar la postura y cambia su manera de ver el mundo.

-¿Si cambio mi cuerpo cambio mi mente?

-Si me muevo de forma limitada, veo el mundo triste. Si tengo una posición más abierta, es más fácil acoger la vida. Si voy con el pecho fuera, estoy en actitud defensiva y choco con los demás; si voy con el pecho hundido, la vida es una carga...

-¡Ay! Es cierto.

-A veces les dicen a los niños que no hay que llorar, o a las niñas que no está bien expresar su rabia. Se les pide que rechacen sus emociones. Y esas emociones rechazadas se inscriben en el cuerpo, desprenden toxinas, forman las corazas. Sirven para protegernos de las agresiones, del desamor... Pero, a la larga, son una seria dificultad para vivir.

-¿Qué puede saber de mí observando mi postura?

-Usted tenía tendencia a tener los hombros cerrados para proteger la zona del corazón, como para proteger su sensibilidad de la infancia. Ahora se le nota mucho más abierto en el pecho.

-Entonces, mis recuerdos viven en mi cuerpo...

-Son muchas las emociones y vivencias que están inscritas en nuestro cuerpo. Conforman el mapa de nuestra historia personal, nuestros dolores, sufrimientos, alegrías, manera de tomarnos la vida... Trabájelos y descubrirá que puede vivir una vida en plenitud.