

Cuidar el cuerpo, cuidar el alma

El cuerpo como medio de observación de nuestro estado físico, emocional y mental

Los músculos, huesos, articulaciones, órganos y sistemas que forman nuestro cuerpo nos cuentan cómo vamos viviendo y aceptando nuestro día a día. Ante situaciones de tensión cotidianas que se pueden generar en nuestro entorno habitual (trabajo, relaciones, hogar...), todo nuestro organismo genera una importante descarga de adrenalina que pasado el momento hay que poder canalizar para recuperar nuevamente el estado de armonía y equilibrio.

En la actualidad, en el mundo dedicado al cuidado personal existen infinidad de ofertas. A veces dudamos cuál es la elección más acertada para el momento puntual que estemos viviendo. Tendremos en cuenta nuestras preferencias personales, eligiendo inicialmente aquellas que nos aportan tranquilidad y confianza. ¿Cómo llegar a esta primera elección? A veces es tan sencillo como dejarnos guiar por un amigo que conoce a un buen profesional, otras buscando información y seleccionando el centro, terapeuta o técnica más a fin a nuestra forma de ver, sentir y vivir la vida. A partir de este primer contacto y con la ayuda del terapeuta iremos buscando en cada momento del proceso el profesional o la técnica más indicada.

Cuidar el cuerpo

Si prestamos atención al cuerpo, éste nos indicará por dónde empezar. Algo tan sencillo, placentero y relajante como un masaje puede ser un buen medio de conectar con nuestras necesidades del momento. Síntomas como: dolor de espalda, tensión en cervicales, cansancio, piernas pesadas... son algunos de los



indicadores más comunes de que se está produciendo una falta de armonía. Si no escuchamos estos primeros avisos, la repetición tiende a empeorar los síntomas, hasta que en ocasiones nos vemos en la situación de reducir nuestra actividad a la mínima expresión. En los siguientes ejemplos podremos ver los diferentes caminos que toma el trabajo personal de cada individuo según sus necesidades y que se va desplegando poco a poco, cuando éste va teniendo conciencia del origen de su malestar. Observaremos que la técnica de entrada es el quiromasaje o masaje manual, conocida desde la antigüedad como técnica para descontracturar, relajar cuerpo-mente y aportar bienestar al todo el ser.

En la primera visita escuchamos la demanda del paciente y al mismo tiempo observamos a la persona en su totalidad: qué me cuenta, cómo me lo cuenta, dónde pone más énfasis, ¿se relaja o sostiene la tensión? ¿Es consciente de ello?

Luis, informático, 28 años

Presenta fuerte tensión cervical, en trapecio y hombro derecho. Ya notaba la carga tiempo atrás, pero con su ritmo de trabajo no encontraba el momento para darse un espacio. Ha tomado la decisión por que empieza a tener dolor y molestias que le irradian al brazo derecho. En las primeras tres sesiones cuidamos la espalda, cervicales y brazos, trabajamos las zonas reflejas de los pies y terminamos con unos puntos

locales de Reiki para armonizar el sistema nervioso.

Va notando como la tensión va cediendo y se encuentra más relajado. Comentamos la importancia de la postura y la observación de las zonas que somete a tensión durante el trabajo.

En la cuarta sesión me comenta que se está dando cuenta de las posturas que tiene delante del ordenador, lo mal que le sientan y la cantidad de energía que consume, pues pone todo el cuerpo a trabajar con una tensión sostenida durante horas, que le lleva al agotamiento. Se está volviendo más consciente de su cuerpo.

Llegado este momento le planteo la posibilidad de aprender unos ejercicios de corrección postural, ya que la cantidad de horas delante del ordenador requieren una compensación. Pasa a visitarse con la fisioterapeuta y pautan una serie de ejercicios para trabajar las zonas en particular y a su vez unas normas de higiene postural para todo el cuerpo con la intención de prevenir y cuidar el sistema músculo-esquelético en su totalidad.

Cuando nos volvemos a ver ya han transcurrido dos meses desde la primera sesión, se encuentra mucho mejor y valora muy positivamente las herramientas que ahora tiene para cuidarse.

Inés, universitaria, 23 años

Dice que necesita relajarse. Está muy estresada, le cuesta dormir. Trabajamos

con quiromasaje de espalda, abdomen y pies y acabamos con cinco minutos con las manos en tercer y séptimo chakra. Durante las primeras sesiones le cuesta relajarse y se nota inquieta, aunque reconoce que sale de la sesión muy diferente a cuando entra. La zona de la boca del estómago está tensa y la mente está en constante actividad. Le propongo unas sesiones de sofrología para aprender a relajarse y observar la mente, para poco a poco ir pudiendo encontrar más espacio de silencio. Así lo hacemos.

Ella practica en casa cada día y anota sus observaciones que luego comentamos en la sesión. Me dice que ya sabía que tenía presión por los estudios, pero se ha dado cuenta de que es mucha más de lo que pensaba. Valoramos juntas la tensión de la boca del estómago, la inquietud, el desasosiego que está descubriendo y la dificultad del sueño que va mejorando. Así mismo está tomando conciencia de las sus altas expectativas y de los demás (especialmente de sus padres). Se abre un espacio de descubrimiento a nivel profundo de bases de vida y está abierta y dispuesta para entrar. Es en este momento cuando le sugiero la posibilidad de hacer una entrevista con la psicóloga para plantearle lo que durante las sesiones ha ido descubriendo y ver si el trabajo que le propone le resulta interesante.

Días después de esta entrevista me viene a visitar. Está muy contenta del trabajo que está haciendo y quedamos en vernos en los momentos de más tensión.

Marcos, representante, 39 años

Tiene molestias en la espalda (dorsales) como residuo de una caída en moto. Me explica su pasión por las motos y las salidas que hacen con su grupo. Me detalla la caída: no hubo roturas, sí golpes, vueltas de campana y un buen susto. Le miraron bien, le hicieron radiografías, le dieron calmantes y antiinflamatorios y tiempo para ir recuperando. Han pasado casi tres meses y sigue notando una molestia en las dorsales. Le han confirmado que todo está bien y que tiene una contractura muscular.

Atiendo su espalda con amabilidad para que sus tejidos me permitan ir profundizando. Tengo en cuenta que su cuerpo ha estado magullado y puede hacer resistencia si siente brusquedad en el trabajo. A continuación, incido desde las zonas reflejas de los pies, terminando con la armonización energética que le proporciona un estado de profunda relajación. La musculatura va cediendo y él nota toda la espalda mejor. Aun así me comenta que siente como si algo le tuviera cogido a nivel de dorsales. Le aconsejo visitarse con la osteópata para limpiar el latigazo tanto físico como emocional que se produce después de un impacto tan importante. Realizamos la derivación. En dos sesiones y en un intervalo de quince días, la osteopatía ha terminado de liberar la espalda de Marcos, que vuelve a sentirse descansado y libre de tensiones.

Cuidar el alma

El cuerpo nos da la oportunidad con sus demandas de atender a la llamada del alma. Volver hacia una vida más armónica y en sintonía con la naturaleza. Si no escuchamos, la resistencia nos lleva a la rigidez, al sufrimiento y al dolor, tanto físico como emocional. Tomar conciencia y reconocer, es el primer paso para modificar hábitos y abrir las puertas al abanico de posibilidades que la vida nos ofrece para nuestro desarrollo como personas.

AUREA GÓMEZ
TERAPEUTA MANUAL Y SOFROLOGA
EN INTEGRAL CENTRE MÈDIC I DE SALUT

ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL

- MEDICINA NATURISTA
- MEDICINA HOMEOPÁTICA
- MEDICINA TRADICIONAL CHINA-ACUPUNTURA
- GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA MUJER
- PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL
- OSTEOPATÍA
- FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA
- QUIROMASAJE
- DRENAJE LINFÁTICO
- REFLEJOTERAPIA PODAL
- SHIATSU
- ESTÉTICA NATURAL
- SOFROLOGÍA
- ASESORAMIENTO SOCIO-FAMILIAR
- MÉTODO TOMATIS®
- TRATAMIENTOS CON FANGO SULPHATHERM

TERAPIAS MANUALES, SOFROLOGÍA Y ESTÉTICA NATURAL.

Aurea Gómez Ergüin
Cuidar la mente desde el cuerpo y el cuerpo desde la mente.



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com
Teléfono: 934 677 420
C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona
info@integralcentremedic.com