
¿Te sientes?

Conoce tu cuerpo para cambiar tu vida
con el Método Grem

Gretel de Escalada Amarillo



Bienestar físico, mental y emocional

¿Te has dedicado un momento sólo para ti en el día de hoy? Un momento para sentirte y reconocer qué te sienta bien de aquello que haces y qué no tanto. Para descubrir qué haces sin darte cuenta y, a la vez, dejar entrever nuevas facetas tuyas con ganas de aflorar. Tal vez, sea el momento de un cambio.



Método Grem® - Biodinámica del Bienestar
Ed. Sencillo y Rocambolesco, marzo de 2018. 1.^a edición

¿Cómo te sientes en este momento? ¿Qué emoción es la que está presente con más fuerza ahora mismo? La ropa que llevas, ¿es cómoda? ¿Llega suficiente aire a tus pulmones? ¿Tus pies tienen el espacio que necesitan en tus zapatos para hacerte sentir estable? ¿Cuántas veces te haces estas preguntas al día? ¿Te las haces algunas vez?

Este es un libro que te propone un momento de reflexión en medio del ritmo alocado en el que solemos vivir. Es un libro de compartir ideas y sentires que dieron, hace unos años, la base para que tomara cuerpo el Método Grem, un método de aprendizaje y cambio hacia el bienestar.

Está escrito a modo de presentación, para que me conozcas y descubras posibilidades al alcance de tu mano.

Espero que lo disfrutes.

Gretel de Escalada Amarillo

"Fue un encuentro con esas partes silenciosas y ocultas de mi cuerpo.

Reconocer, tocar y hablar con aquello que soy yo."

Corina, Biodinámica del Bienestar

Taller de 2 días - La Paz, Bolivia. 2015





Mi nombre es Gretel de Escalada Amarillo y desde el año 2000 me dedico a la pedagogía corporal y a la investigación en torno al vínculo tan íntimo que existe entre nuestra organización corporal y nuestras ideas, creencias, emociones; entre la manera tan personal que tenemos de percibir y dar sentido a la realidad que nos rodea y cómo ella se manifiesta en nuestro cuerpo, hasta el punto de definir su forma. A su vez, nuestro cuerpo potencia y reafirma nuestra visión de dicha realidad.

Desde 2005 y hasta la actualidad me he abocado a la divulgación de mi trabajo e investigación en torno a los beneficios de un trabajo personal a través del cuerpo, de cómo la relación cuerpo-cerebro-mente es un camino de dos sentidos; así como también a dar a conocer la propia anatomía de una manera sencilla de comprender.

Con dicha finalidad he coordinado, a lo largo de los años, sesiones de reeducación postural, postura sana, Antigimnasia®, Biodinámica del Bienestar, grupos de investigación de masaje y pedagogía corporal, talleres de anatomía para la danza, de test kinesiológico, de masaje según el carácter, formación en Masaje Grem, sesiones de Técnica Disu y ofrecido charlas y conferencias en distintos espacios de Barcelona (España), Buenos Aires (Argentina) y La Paz (Bolivia).



Dedico este libro a mi mamá, Susana Nilda Amarillo, que falleció el 11 de julio de 2017. Una mujer admirable que consiguió hacer realidad todo aquello que se propuso en su vida.

Nos dejó su legado, un saber hacer con amor, pasión y persistencia.

Índice

Introducción3

Primera parte

La clave para el cambio4

Cuerpo, consciencia, tomar las riendas4

Sentirse en peligro o a salvo5

¿Qué hace mi diafragma?7

Soy cuerpo vs. tengo un cuerpo8

Volver a la movilidad, el camino a la salud y belleza natural8

La forma y la salud van de la mano11

Un cambio desde el cuerpo que trasciende los beneficios físicos13

¿Por dónde empezar?14

Segunda parte

Conociendo el Método Grem15

Respuestas para un cambio hacia el bienestar16

La Biodinámica del Bienestar17

Desde el cuerpo y la palabra17

Las sesiones18

Masaje Grem19

Desde el cuerpo19

Un masaje personalizado20

Técnica Disu21

Desde la palabra21

Introducción

Este libro nace de las ganas de compartir aquello que la experiencia me ha demostrado en mis años de trabajo e investigación, aquello que cualquier persona que haya asistido a alguna de mis sesiones o talleres puede corroborar. Cada vez se oye hablar más sobre cómo cuerpo-mente interactúan influyéndose mutuamente, sin embargo aún queda mucho que decir y explorar.

En la primera parte del libro podrás leer lo que considero la esencia del Método Grem y de cualquier proceso personal en el cual se valore la relación, podríamos decir simbiótica, cuerpo-mente que comentábamos en el párrafo anterior.

La segunda parte está destinada a describir las distintas técnicas propias del Método Grem, junto con sus beneficios y los resultados que podemos esperar con cada una de ellas.

Resumiendo, en las siguientes páginas encontrarás una propuesta, una manera de entendernos a nosotros mismos, una invitación al cambio, si es lo que buscas.

¡Que lo disfrutes!

Primera parte

La clave para el cambio

A lo largo de cada día de nuestras vidas experimentamos infinidad de procesos inconscientes, algunos de ellos, respuestas reflejas de lucha o huida que dejan contracciones, rigideces en nuestro cuerpo. Si la situación se sostiene en el tiempo, aparece lo que llamamos estrés o ansiedad.

Si somos capaces de sentir lo que hay, de aceptarlo, de aceptar aquella situación sin querer luchar contra ella, entonces tendremos la opción de cambiarla.

Cuerpo, consciencia, tomar las riendas

Ya que nuestro cuerpo responde a infinidad de estímulos a lo largo de nuestra vida, las limitaciones y compensaciones físicas que sentimos tienen muchas más posibilidades de ser liberadas cuando nuestra mente da permiso a nuestro cuerpo para dejar de hacer “aquello que está haciendo sin que seamos conscientes de ello”, para abandonar esas órdenes de protección, alerta o sea cual fuere el caso, por no sentir las ya necesarias, y así recuperar salud y confort.

*Reconocer aquello que sobra, que pesa, que ocupa espacio,
para dejarlo ir y vivir una vida plena, cómoda, donde la*

alegría y la creatividad puedan crecer y generar nuevas experiencias.

La mayoría de los procesos que experimenta nuestro cuerpo a lo largo de nuestra vida son procesos inconscientes, muchos de ellos responsables de generar las tensiones que nos incomodan. Ser capaces de sentir lo que ocurre, cómo reaccionamos a los hechos de la vida, nos da la posibilidad de elegir nuevas formas de funcionar y de evitar tensiones innecesarias o aprender a reconocerlas y liberarlas.

Cada compensación que nuestro cuerpo ha desarrollado tiene un sentido de ser y no puede dejar de existir sin nuestro permiso. Comprender la propia organización corporal es fundamental.

Sentirse en peligro o a salvo

Cada hecho que vivimos es cotejado con nuestra base de datos (experiencias pasadas, incluso aquellas que no tenemos presente de manera consciente) y asociado, en ocasiones, a respuestas neuromusculares, neuroendócrinas aprendidas por haber sido de cierta utilidad en algún momento.

A veces, un hecho del presente desencadena una reacción de alerta por tener alguna similitud con un hecho pasado conflictivo. Muchas veces esta similitud es difícil de ser reconocida por nuestra mente consciente. Dicha reacción representa una alerta ante un peligro

real o imaginario (aunque aquello que imaginamos puede llegar a sentirse tremendamente real), y se pone en marcha un potente proceso de supervivencia en nuestro cuerpo. El mismo, puede incluir una respuesta visceral, hormonal, muscular, emocional. Es el momento en el que nuestra mente inconsciente se decide por la acción o el bloqueo. Bajo estas circunstancias, ambas respuestas significan tensión, bloqueo respiratorio y rigidez. Simplemente, sentirnos en peligro y cómodos en nuestro cuerpo no es compatible. Salvo que disfrutemos de la taquicardia y la respiración entrecortada.

Un ejemplo de la sensación de peligro de la que estamos hablando la podemos encontrar en algo tan cotidiano como presentarnos a un examen, ir a una entrevista laboral con miedo a no ser aceptados, correr para coger un bus que se nos escapa y nos hará llegar tarde, tener que afrontar tareas y responsabilidades que no queremos, o no nos sientan bien, pero no vemos la manera de liberarnos de ellas.

Algo similar ocurre con experiencias nuevas, imprevistas, que generan respuestas reflejas de alerta y protección en un momento puntual; es el caso, por ejemplo, de una caída, o incluso una casi caída, como también podría ser el caso de una noticia desagradable e inesperada.

Cuando nos sentimos a salvo, fuera de peligro, sólo entonces llega la sensación de paz y nuestro cuerpo responde acorde a ella. En ocasiones, el simple hecho de darse cuenta, de reconocer aquello que nos causa malestar, es suficiente para un cambio hacia el

bienestar tanto emocional como físico.

Un nuevo camino a la espera de ser descubierto. Invisible hasta que decidas transitarlo.

¿Qué hace mi diafragma?

Nuestro diafragma, como el resto de nuestro cuerpo, responde a los acontecimientos del día a día. Tiene una tendencia particular a bloquearse en la inspiración ante situaciones estresantes o, como mencionábamos en el apartado anterior, ante situaciones en las que nos sentimos en peligro. Es más, cada vez que hacemos algún esfuerzo, físico o mental, así actúa nuestro diafragma. Responde con un reflejo defensivo natural que en ocasiones se ve acompañado de una subida de presión arterial, aceleración de los latidos y contracción muscular (entre otras muchas posibles respuestas). Es el cuerpo que se prepara para ejecutar un esfuerzo. Una respuesta fisiológica que muchas veces nos salva en situaciones de dificultad.

Pasado el episodio estresante, volvemos a sentirnos a salvo, en paz, y nuestro sistema nervioso busca volver al equilibrio. Sin embargo, necesitará para ello mucho más tiempo del que le tomó activar semejantes mecanismos y, a veces, no le da tiempo a restaurarse antes del próximo acontecimiento estresante.

¿Cómo sería ser capaz de reconocer estas respuestas de nuestro cuerpo para poder facilitarle soltar la tensión extra y volver a la calma?

Soy cuerpo vs. tengo un cuerpo

Hay una diferencia abismal entre sentir que tenemos algo (algo nos pertenece, está a nuestra merced o nosotros a la suya, tiene que ser controlado o nos controla) y somos algo. Esta segunda opción nos da la posibilidad de reconocernos en aquello que existe, que somos y, por lo tanto, ser capaces de descubrir alternativas, soluciones efectivas frente a la incomodidad, acercándonos al bienestar y a las nuevas posibilidades que éste nos ofrece.

Volver a la movilidad, el camino a la salud y belleza natural

Hablar de poca libertad o amplitud de movimiento, de poca flexibilidad, y hablar de rigidez es prácticamente lo mismo. Decimos que hay rigidez cuando una contracción muscular se mantiene a lo largo del tiempo limitando, por ende, el movimiento de las articulaciones con las que interactúa.

La contracción en sí misma no es buena ni mala, es la manera de nuestro cuerpo, de nuestros músculos, de actuar. Y siempre hay un motivo para una contracción, no es un hecho al azar. Muchas veces, nuestras experiencias, lo que vivimos, sentimos y pensamos en el día a día, se quedan en nuestro cuerpo en forma de contracción

muscular o rigidez. Sólo tiene sentido soltarla si nos incomoda de alguna manera. Ya que, cada rigidez tiene su razón de ser.

Cuando ya no nos es útil, liberarnos de ella nos devuelve flexibilidad, movimiento, salud y juventud.

Vivir sintiendo base debajo de nuestros pies, nuestros pulmones con espacio para respirar y nuestro cuerpo ágil y cómodo para disfrutar de una vida activa y llena de posibilidades.

Volver a la movilidad significa recuperar la agilidad propia de nuestro cuerpo. Para ello es necesario partir de una toma de conciencia sobre cómo nos encontramos, cómo nos sentimos. Si cambiar significa transitar de un estado a otro, ¿cómo hacerlo si no sabemos desde dónde partimos? Ante este primer paso, deviene el siguiente: aceptar lo que hay para poder cambiarlo. A simple vista suena contradictorio pero analizándolo un poco más de cerca, no lo es.

Si queremos modificar algo, en este caso recobrar nuestra agilidad, es porque la situación actual no nos gusta. Caso contrario, no buscaríamos cambio alguno. Si no nos gusta, por ejemplo sentirnos poco ágiles, podemos fácilmente caer en un bucle de reproches y disgusto por no querer ser así. Entonces, habremos cerrado las puertas al cambio.

No será efectivo aquello que hagamos porque nuestra mente estará dedicando gran parte de su energía y esfuerzo en reforzar la sensación de reprobación hacia nosotros mismos. Y como es de

esperar, nuestro cuerpo le seguirá con sus repuestas de contracciones y más rigidez. Creamos nosotros mismos el peligro que desencadena la reacción de alerta en nuestro cuerpo.

No se trata tanto de aceptar la poca agilidad (refiriéndonos a este ejemplo en concreto), sino de aceptar que no nos gusta en nuestro cuerpo. Con este sentir es con el que nos conviene hacer las paces, con el hecho de que no nos gusta sentirnos poco ágiles. No nos gusta la poca agilidad en nuestro cuerpo pero, sin embargo, es lo que hoy somos.

Ayuda en este proceso de aceptación si reflexionamos sobre nuestra vida, sobre cómo la vivimos, sobre las actividades que realizamos, sobre cómo sentimos el mundo a nuestro alrededor e interactuamos en los distintos ámbitos en los que nos movemos.

Imaginemos una persona que lleva trabajando durante años intensamente, bajo jefes exigentes, en proyectos de gran responsabilidad y de muchas horas al día de dedicación. Aunque disfrutara mucho de su trabajo, tanta exigencia, responsabilidad y esfuerzo se verían en su cuerpo en tensión. Y cuando hay tensión, se pierde agilidad. Para esta persona, comprender la relación entre las condiciones de su trabajo y la poca agilidad de su cuerpo le permitiría dar sentido a ésta última. No es poco ágil porque su cuerpo es genéticamente así, ni porque se hace mayor, ni por un castigo divino. Su cuerpo es poco ágil porque, gracias a los esfuerzos que estuvo realizando todos estos años, le permitió desempeñar su trabajo de la mejor manera posible. Tal vez, sea hora de prestarle atención a su cuerpo y permitirle recuperar su agilidad.

Este es el camino que se suele transitar cuando uno se decide por emprender un proceso personal de cambio desde el cuerpo.

La forma y la salud van de la mano

Los músculos que conforman nuestro cuerpo no trabajan de forma aislada, sino que lo hacen en relación con otros músculos, pudiendo llegar a interactuar zonas alejadas entre sí que parecieran no tener relación alguna. Sin embargo, si tenemos en cuenta la cadena de músculos que las conectan, todo cobra sentido.

En la mayoría de los casos, por un músculo con poco tono, flácido, hay músculos tremendamente rígidos. O son los tendones de los propios músculos flácidos quienes están duros como piedras impidiéndole, al músculo en cuestión, su buen desempeño. Un músculo demasiado rígido tirará de los huesos en los que se inserta, modificando su orientación, además de dificultarles su función y el de las articulaciones involucradas. Impedirá también la actuación de otros músculos haciendo que pierdan tono.

Este hecho puede observarse en la relación que guarda la zona lumbar posterior y el vientre. Si detrás hay demasiada tensión (y la suele haber), por delante la musculatura pierde tono. Esta situación, sumada a una curva lumbar exagerada, provocada por la propia contracción muscular, empuja el vientre hacia fuera. A veces, un vientre más plano se logra simplemente liberando la tensión de la zona lumbar. Hecho que viene acompañado de una sensación de mayor equilibrio y estabilidad.

Por lo tanto, la forma que adquiere nuestro cuerpo nos habla de nuestra salud. Un buen tono muscular indica unas articulaciones con más posibilidades, con mayor flexibilidad y amplitud en su movimiento, hecho que se aprecia en el aspecto que nuestro cuerpo adquiere y en la manera de movernos, con soltura.

Para hacernos una idea más precisa de cómo salud y forma se condicionan mutuamente, volvamos al ejemplo de la persona que lleva tiempo en un trabajo exigente. Es muy probable que sus hombros estén más cerca de sus orejas debido a la tensión muscular que han ido acumulando a lo largo de los años. Su cuello quedaría, así, casi oculto entre ambos hombros. Con tanta tensión en ellos, sería inocente pensar que su nuca estuviera libre de contracción. Y ya mencionamos en más de una oportunidad la tendencia del diafragma a bloquearse en momentos de estrés. Si la respiración se bloquea, lo hará toda la caja torácica. Cuando esto ocurre, la caja torácica puede quedar en expansión o en contracción, según cómo responda emocionalmente la persona a las distintas situaciones que vive cada día. De esta manera, podríamos hacernos una imagen mental de cómo se vería su aspecto, al margen de su herencia genética. No sólo se ve afectada la forma de su cuerpo, también su función. ¿Cómo pueden esos hombros moverse libremente? ¿Cómo puede girar cómodamente su cabeza con tanta tensión en su nuca? ¿Cómo puede llegar el aire suficiente a los pulmones con un diafragma y caja torácica que apenas se mueven?

Por suerte, todo este cuadro puede deshacerse ya que nuestro cuerpo es muy agradecido cuando le damos la oportunidad de recuperar su salud. Nuestros hombros pueden ubicarse allí donde

es su sitio, bien lejos de las orejas, la nuca puede soltarse permitiendo a la cabeza y a los mismos hombros estar más cómodos, podemos volver a respirar ampliamente haciendo posible que nuestra caja torácica recupere su forma natural, ni proyectada hacia afuera ni hundida hacia adentro. Recuperamos, así, la forma natural de nuestro cuerpo, junto con nuestra salud.

Sólo hacía falta ponernos a ello.

Un cambio desde el cuerpo que trasciende los beneficios físicos

Teniendo en cuenta que nuestra manera de relacionarnos con el mundo, con los otros, todas nuestras experiencias, sin excepción, son experimentadas con nuestro cuerpo, incluso las emociones son sentidas en nuestro cuerpo, un acercamiento desde el cuerpo es capaz de desvelar patrones de comportamiento que han dejado de sernos útiles y rigideces físicas que nos limitan, facilitándonos la posibilidad de liberarnos de ambos.

Tomar conciencia de lo que hay, de quienes somos, y aceptarnos como tal, es la llave que abre la puerta a las nuevas posibilidades. Es un beneficio a la vez que un camino para el cambio real y duradero.

¿Por dónde empezar?

El primer paso para comenzar un proceso de cambio desde el cuerpo es estar dispuestos y dispuestas a conocer cómo nuestro cuerpo, nuestras ideas y nuestras respuestas emocionales quedan enlazadas con cada experiencia.

Sólo hacen falta las ganas de querer comprobar en nuestra propia piel cómo un cambio a nivel de conciencia y percepción corporal, no sólo modifica de manera observable la forma de nuestro cuerpo permitiéndole una mayor agilidad, también supone un cambio en la manera en la que percibimos e interpretamos el mundo que nos rodea y las respuestas que damos a las situaciones cotidianas que se nos presentan.

Ya que cada persona somos únicas, el abordaje o técnica que nos facilite este proceso y con la que nos sintamos más a gusto puede no ser la misma para todo el mundo.

Conociendo el Método Grem

El método Grem nace como respuesta a la necesidad de reencontrarnos a nosotros mismos en medio de la vorágine cotidiana. Día tras día solemos vivir sin espacios para sentirnos y reflexionar sobre aquello que es beneficioso para nosotros y aquello que no lo es. ¿Cómo te sientes en este momento? ¿Qué emoción es la que está presente con más fuerza ahora mismo? La ropa que llevas, ¿es cómoda? ¿Llega suficiente aire a tus pulmones? ¿Tus pies tienen el espacio que necesitan en tus zapatos para hacerte sentir estable? ¿Cuántas veces te haces estas preguntas al día? ¿Te las haces alguna vez?

La sociedad en la que vivimos y las exigencias a las que solemos estar sometidos, muchas veces sin darnos cuenta, no fomentan estos momentos de auto-contemplación. Es de esperar que, con el tiempo, nuestro cuerpo se endurezca, se contraiga, que nos sintamos incluso enrabiados, tristes, deprimidos o ansiosos, en ocasiones sin motivo aparente. ¿Cómo puede ser aparente una causa si la mayoría de las acciones que realizamos en el día son respuestas inconscientes al alocado ritmo en el que vivimos?

Respuestas para un cambio hacia el bienestar

El método Grem busca dar herramientas a la persona interesada que le permitan comprenderse a sí misma. Hecho que hace real la posibilidad de cambiar aquello que ya no agrada, que ha dejado de tener sentido o utilidad. Podemos estar hablando de una tensión física o una manera de relacionarnos o reaccionar ante los acontecimientos de la vida.

El método se vale de tres técnicas con abordajes distintos, dando opción a la persona de elegir el estilo de práctica con la que se sienta más cómoda y que encuentre más acorde a ella. Las tres técnicas son complementarias y comparten la misma visión de la unidad físico-mental-emocional que somos.

Decimos que poseen abordajes distintos porque un proceso de esta índole puede ser orientado desde el cuerpo, desde la palabra y desde ambos. Hay personas que se sienten más a gusto hablando de aquello que les pasa y hay quienes se sienten más cómodos dedicándole un tiempo a su cuerpo, ya sea recibiendo un masaje o haciendo alguna actividad que implique movimiento. En ocasiones, movimientos realizados a consciencia, con el espacio necesario para sentir, pueden evocar percepciones tan variadas, incluso memorias antiguas acompañadas de alguna respuesta emocional, que requieren poner en palabras dichas experiencias para ser capaces de comprender lo que acaba de pasar y darle sentido.

La Biodinámica del Bienestar

Desde el cuerpo y la palabra

La BDB es la técnica base del Método Grem por proponer una dinámica que integra de manera abierta y explícita la experiencia corporal con las palabras capaces de describirla. Muchas veces, hasta que no aparecen las palabras adecuadas, no hay una verdadera comprensión. El ser capaces de explicar lo que sentimos completa el proceso de traer a la conciencia aquello que hasta el momento parecía no existir en nosotros.

Esta técnica está pensada de tal manera que permita a la persona agudizar su percepción del propio cuerpo y despertar los sentidos, favoreciendo una sana interacción con su entorno. Por este motivo, se practica en sesiones grupales. Somos seres sociales, negociamos y reafirmamos constantemente la imagen que tenemos de nosotros mismos y del mundo en el que vivimos con el resto de las personas que conforman nuestra vida cotidiana y, en base a ello, nos desenvolvemos, tomamos decisiones, actuamos de una manera y no de otra.

Sin embargo, en momentos puntuales, sesiones individuales pueden ser de gran beneficio durante un período de tiempo. Sean sesiones grupales o individuales, uno puede comprobar cómo desde la primera sesión se liberan tensiones ganando comodidad.

Desarrollar un sentido de la propia percepción más agudo te da la posibilidad de sentir de forma consciente cómo te desenvuelves en tu día a día. Este hecho te permitirá darte cuenta de tensiones musculares y rigideces en el mismo momento en el que ocurran y ser capaz de soltarlas evitando molestias posteriores.

Cada movimiento que se propone en las sesiones y talleres tiene en cuenta las características y funcionamiento de las cadenas musculares ofreciendo buenos resultados, visibles desde el comienzo.

Las sesiones

Cada sesión consiste en una serie de movimientos especialmente pensados para que, a la vez que ganas agudeza perceptiva, consigas en la misma sesión ganar flexibilidad y agilidad de movimiento. Algunos de estos movimientos son estiramientos muy precisos, otros involucran contracciones con la finalidad de activar musculatura adormecida y otros son simplemente movilizaciones para descubrir si, aquello que quieres mover, sabe cómo hacerlo.

Las secuencias de movimiento propuestas permiten, además de liberar y soltar tensiones innecesarias, tonificar la musculatura allí donde sea necesario. Músculos del vientre, suelo pélvico, entre otros tantos, suelen tender a perder tono con el paso de los años. Comprender el por qué y ser capaces de dar una solución a esto es parte de lo que puedes esperar como resultado de estas sesiones.

A lo largo de ellas podrás sentir tu cuerpo cambiar, ganar soltura, estabilidad, entre muchas otras posibles sensaciones. También, descubrir ideas, creencias, emociones que daban sentido a la forma y funcionamiento de tu cuerpo, para poder liberarte de ellas si son perjudiciales y dar origen a ideas, creencias y emociones nuevas que te beneficien.

Masaje Grem

Desde el cuerpo

El Masaje Grem busca aliviar las tensiones producidas por el estrés, movimientos repetitivos y sobre-esfuerzos que solemos realizar al llevar a cabo las distintas actividades que afrontamos en el día a día. Algunas de ellas son agobiantes pero otras placenteras aunque dejen tensión en nosotros. La contracción no es mala en sí misma, significa que estamos vivos, que usamos nuestro cuerpo. Sin embargo, darnos la posibilidad de liberarnos de ella cuando es innecesaria puede convertirse en un gran alivio.

En muchas ocasiones, caídas y lesiones antiguas ya olvidadas pueden verse aún en nuestro cuerpo a través de las contracciones y rigidez que han dejado. Dedicarles un momento durante el masaje, con los toques adecuados, resulta en un gran beneficio para el cuerpo en su totalidad.

De la misma manera, el estrés y las emociones desagradables de sentir suelen también inmovilizar zonas de nuestro cuerpo, volverlas más rígidas. La respiración y todas las estructuras que participan en ella, como el diafragma, costillas, lengua, suelo pélvico, entre muchas otras, son las primeras comprometidas. Desbloquear, liberar, y movilizar son objetivos claves del masaje.

Un masaje personalizado

Si las tensiones e incomodidades que sentimos en nuestro cuerpo se deben, en gran parte, a lo que hacemos con él en nuestro día a día, a nuestras experiencias presentes pero también pasadas y a cómo nos sentimos emocionalmente, es de esperar que aquello que para una persona sea ideal durante el masaje, para otra no lo sea. Por este motivo, un masaje eficaz es aquel capaz de adaptarse a la situación personal de quien lo recibe.

Con toques precisos, evitando dolores innecesarios, teniendo en cuenta la situación actual de la persona y las características propias de su cuerpo, el Masaje Grem consigue resultados capaces de perdurar en el tiempo.

Técnica Disu

Desde la palabra

Tanto nuestras ideas como emociones se manifiestan en nuestro cuerpo, a veces de forma placentera y otras dando origen a un sinnúmero de incomodidades. Ser capaces de entender la relación que existe entre una experiencia antigua, dolorosa, que creíamos haber dejado atrás, o un patrón de ideas muy enraizado en nuestra mente inconsciente, con una molestia física o una manera de sentir y reaccionar ante las situaciones que vivimos en el presente, representa un paso importante en el camino a sentirnos a gusto con nosotros mismo.

A veces mediante la charla, otras utilizando un test kinesiológico, la Técnica Disu busca echar luz a los procesos inconscientes que dan origen a la incomodidad. Dichos procesos e incomodidades pueden ser de carácter físico o emocional.

Los test kinesiológicos se basan en respuestas musculares inconsciente pero observables ante preguntas de “si-no”. Existen varias modalidades de test; cada una será más efectiva en una persona que en otra.

En ocasiones, conocer el origen de aquello que nos molesta es suficiente para deshacernos de ello, pero no siempre. Por lo tanto, una vez se ha podido identificar, traer a la consciencia, lo que antes no se veía con claridad, se busca debilitar la relación que existe

entre la respuesta corporal y la idea-emoción a la que ésta suele reaccionar. Cuanto más antigua sea esta relación o cuanto más complejo sea el sistema de ideas-emociones-respuesta física, necesitará más tiempo y sesiones para que se produzca un cambio duradero. Sin embargo, hay relaciones establecidas hace poco y con poca carga emocional que son capaces de ser desligadas en una sola sesión. Simplemente necesitaban por parte de la persona una toma de conciencia.

Para conocer más sobre mí, el Método Grem, sesiones, talleres y demás actividades, te invito a visitar www.greteldeescalada.com.

También encontrarás en la web una selección de artículos y vídeos de interés.