

EL CUERPO HABLA

Las voces del cuerpo



“Quiero ponerme en forma...”

“Me siento contracturada...”

“No tengo fuerza...”

“Estoy tensa...”

Estos y otros comentarios escuchamos con frecuencia en nuestras salas, desde que trabajamos como profesionales de **Antigimnasia**.

Y observamos como el cuerpo trata de adaptarse, como intenta funcionar a duras penas, como compensa demandando y solicitando en exceso a otras zonas para poder seguir funcionando. Esto ocasiona diversos malestares articulares, comprometiendo los hombros, codos, manos, mandíbula o rodillas; hay vértebras que giran o que tienen una protrusión o hernia discal. Todo ello causa dolor, incapacita, rigidiza, limita...

Y cada vez el movimiento se hace más difícil y la lista de problemas aumenta. Se acumulan los diagnósticos, las visitas a especialistas..., sin obtener el resultado esperado.

Después las justificaciones: “¿Quizás sea de la edad..., lo heredado..., una cuestión de familia, o bien, es que estoy mal hecho...?”... “¡¡¡Me duele desde siempre...!!!”

Ahora te proponemos:

¡Para un momento..., descálzate...!, deja que tus pies

se hundan en la arena y siéntete como el árbol que va sumergiéndose sus raíces y nutriéndose de la tierra.

Si recuerdas el paisaje visto desde un avión, la tierra se muestra ante tus ojos como una maqueta..., y los ríos y sus afluentes se asemejan a nuestras venas y arterias, que transportan el agua y el oxígeno. Si cierras tus ojos y piensas en el heno y la hierba acunados por el viento, las imágenes pueden solaparse con facilidad con las del vello cuando se eriza o se deja mecer por una caricia.

Mil formas de la naturaleza del reino mineral, vegetal y animal se repiten en nuestro cuerpo, de ahí venimos, y

todas estas fases de la evolución, están representadas en nosotros.

Reconoce la naturaleza en ti mismo.

Recordamos de nuevo a Thérèse Bertherat, cuando nos decía: “ **Han sido necesarios millones de años, millones de ritmos, de estaciones y de lunas para poder asistir al nacimiento de nuestra forma corporal [...] Miles de días han tenido que pasar desde nuestro nacimiento hasta hoy para que se dibuje - y se deforme- nuestra forma actual** ”

Hemos de reconocer que nuestro cuerpo está vivo, deseoso de bienestar y de equilibrio, y que en nuestra mano tenemos la posibilidad de tomar el timón

Reconocer las ocasiones en las que nos encontramos inmersos en un lugar que nos es ajeno, viviendo a un ritmo que no es el nuestro, escuchando el exterior a mayor volumen que nuestro interior, sintiendo que nuestro cuerpo es un gran desconocido.

Si las crispaciones nos atenazan, si el dolor se hace presente, si sentimos que nuestros hombros están cargando con un peso que no nos pertenece. Si nuestro cuerpo se hace presente sólo cuando duele, y nos alegramos cuando no lo sentimos, estamos en un grave error, y tenemos el riesgo de vivir en la más absoluta ignorancia, sin saber quiénes somos.

Hemos de reconocer que nuestro cuerpo está vivo, deseoso de bienestar y de equilibrio, y que en nuestra mano tenemos la posibilidad de tomar el timón.

Al igual que intentamos ser respetuosos con el planeta, reciclar los desechos, los materiales, hemos de cuidarnos. Merecemos el mayor cariño, respeto, mimo y atención y el tiempo para ocuparnos de nuestro cuerpo, de nosotros mismos. Sólo tenemos un cuerpo para vivir, no hay recambio.

Te proponemos la antigimnasia como una herramienta para aliviar tensiones, dar longitud a tus músculos, liberar tus articulaciones, ganar en forma física, conocer tu cuerpo y aprender a tratarlo con el respeto que se merece. Poder comunicarte con él desde la escucha.

Hacemos pequeños movimientos que respetan la fisiología muscular y te permiten ir sabiendo de ti. Y como cuando tenemos una madeja de hilo enredada, ir soltándola con cuidado y a tu propio ritmo, pasando con paciencia, cada hebra, hasta conseguir de nuevo, un hilo disponible para tejer.

Nuestro cuerpo se ha ido anudando lentamente a lo largo de la vida.

Es un método que te permite descubrir, que no sólo estás hecho de huesos, músculos, tejidos y órganos, que todo funciona orquestado por tu sistema nervioso. Tu cuerpo tiene su propio lenguaje, es como un libro donde todo está ya escrito, en un código que todavía nadie te ha enseñado a descifrar. Tu cuerpo tiene memoria, ahí está todo lo vivido, lo experimentado y puedes darte la posibilidad de mantener con él un dialogo vivo.

Te proponemos una herramienta para movilizar tu cuerpo, teniendo en cuenta su organización natural. Sabiendo que nuestro sistema nervioso lo gobierna todo... cada rincón de nuestro cuerpo. Y no hay dos iguales, como no hay dos personas iguales ●

Antigimnasia®

La Antigimnasia.
Una herramienta para aliviar tensiones, liberar tus articulaciones, conocer tu cuerpo y aprender a tratarlo con el respeto que se merece.



Jornada Puertas Abiertas - 30 de Enero
Confirmar asistencia
Grupos Semanales y Mensuales

Rosa León (Sol) - 660 33 76 71 - rosaleonag@gmail.com
Pilar Campayo (Plaza Castilla) - 677 03 84 61 - pcampayo@msm.com

ALGUNAS PERSONAS QUE YA LO ESTÁN EXPERIMENTANDO NOS CUENTAN:

A.Y.: "La Antigimnasia ha sido mi gran descubrimiento. Llegué a ella con más voluntad que fe, Enseguida noté cambios, fui consciente de cómo se modificaba mi posición corporal, mi forma de pisar, cómo iba cambiando mi cuerpo, y todo ello, con movimientos suaves y armoniosos. Hoy siento que la Antigimnasia me ha dado seguridad, y me ha enseñado a conocer e interpretar lo que mi cuerpo me dice."

P.L.: Llevo un tiempo practicando Antigimnasia y para mí se ha convertido en algo esencial para mi salud. Me aporta el equilibrio y bienestar tanto corporal como emocional que necesito.

M.L.: "Antigimnasia para mí, supone la línea de conexión vital entre lo corporal, lo emocional y lo espiritual. Son momentos de estar, sentir, buscar, evolucionar, crecer y vivir el presente"

C.S.V.: "Empecé practicar Antigimnasia con el fin de reducir molestias musculares. Después de cada sesión los resultados son evidentes: Más amplitud muscular y relajación. Descubro algunos movimientos asociados a experiencias personales y a mi forma de afrontar la vida. Es una herramienta que me ayuda a vivir mejor el día a día"



Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com

Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com

