



Tu CUERPO, tu 1^a CASA

¡Encuentra las llaves!

¿Habitar mi casa?

Me gustan las casas con chimenea: El olor a leña, la sensación de calorcito, el crepitar de las llamas Sin embargo estoy viviendo en un lugar desahogado, desconocido, lleno de ruidos y grietas por las que se cuele el frío y ¡No quiero seguir aquí!!

¿Habitar mi cuerpo?

Nuestro cuerpo tiene una fachada, su estructura son los huesos, sus paredes nuestros músculos Y ellos albergan nuestra historia.

¿Es posible encontrar las claves para sentir nuestro cuerpo como ese lugar acogedor y seguro? Rotundamente sí. Aunque para esto hemos de conocer

algo más Y aquí surge la pregunta: ¿Qué sabemos de nuestro cuerpo? ¿Qué sabemos de nosotros mismos? Nada

Es preciso empezar por el principio..., remontarnos a los primeros años Cuando nacemos, no sabemos... Es a partir de

aquí y a través de numerosas experiencias que empezamos a formar una idea de nosotros mismos (auto-concepto)

Seguro que has escuchado a madres y abuelas, presentar al bebé su cuerpo de una forma tan sabia como espontánea; con cancioncillas y dichos populares de tradición oral: “...Yo tengo una carita que parece una casita...”, “... los ojos son dos ventanas que se abren por la mañana ” O bien: tomando sus manitas le dicen al bebé: “Este compro un huevo Este lo frió Este le echó la sal”, o bien juegan con sus piecitos...

Pensad que en un principio no somos ni siquiera capaces de reconocer los límites de nuestro cuerpo; parece una cuestión de piel, ¿verdad?

Pues sí, no sabemos dónde acaba nuestra piel y dónde empieza la del adulto que nos

cuida. Es más adelante que empezamos a tomar conciencia de nuestra existencia como una realidad separada, empezamos a sentir las diferencias con los demás. Esto nos lleva un tiempo

Te proponemos movimientos sencillos y precisos; aunque también poderosos, capaces de desanudar ataduras que molestan y frenan tu movimiento. Te proponemos movimientos que te ayudarán a conocerte y a reconocerte

Mientras, como testigo de primera mano, nuestro cuerpo va viviendo en “sus carnes” todas las experiencias, sean alegres o desafortunadas, amables o agresivas, delicadas o bruscas, respetuosas o abusivas... Dejando en cada célula impresa nuestra historia.

En los primeros años, gran parte de la vida del individuo, se articula en torno a su cuerpo

Las personas cercanas, han hecho de “espejo” en el que hemos podido mirarnos. Y ha sido de manera natural que hemos ido mimetizando, incorporando sus movimientos, su forma de andar, de hacer, sus gestos, sus creencias y sus dichos..., y formando nuestra “imagen corporal”

El resultado es que cuando nos miramos de verdad..., somos auténticos desconocidos..., tan sólo parece que sabemos lo que los demás creen y piensan... Sabemos a través de sus palabras, y habitamos nuestro cuerpo nombrado por los dichos de otros,... resuenan en nuestros oídos frases como “*ponte derecha*”, “*siempre andas torcida*”, “*mira qué culo tienes!*”, “*madre mía, cómo has engordado*”, “*andas como un pato*”, no vales para nada! Y si indagamos, podemos descubrir que nuestros músculos hablan de que se han conformado..., han cedido a presiones familiares, sociales, morales... y se han deformado...

Si has leído hasta aquí, **estás en el camino de encontrar las llaves de tu casa.**

Te proponemos movimientos sencillos y precisos; aunque también poderosos, capaces de desanudar ataduras que molestan y frenan tu movimiento. Te proponemos **movimientos que te ayudarán a conocerte y a reconocerte:** Movimientos respetuosos con el cuerpo, la fisiología y el ritmo de cada persona. Y en esta tarea necesitamos tu participación, tu disposición a querer ver, sentir, percibir, escuchar.

La Antigimnasia® es una técnica creada por la fisioterapeuta Thérèse Bertherat, a partir de los descubrimientos de Françoise Mézières sobre la cadena muscular posterior.

Thérèse Bertherat., fue mucho más allá de los músculos, las articulaciones y los huesos... y creó una técnica sutil y profunda. Ella puso en nuestras manos la Antigimnasia, un método que combina movimiento y quietud, acción y observación, palabras y silencios... que articulados de manera sabia y creativa, te ayudarán a encontrar tu bienestar y a conocerte mejor.

Con la Antigimnasia podrás liberar tus músculos de trampas y coacciones, utilizar tu propia energía, sentir tu fuerza y la gracia de tu cuerpo.

La Antigimnasia despertará tus sentidos y agudizará tus percepciones. Podrás reconocer y renombrar tus sensaciones, recuperar la confianza en tus propios apoyos y tu equilibrio.



Antigimnasia®

No dejes que nadie cambie quien eres, para convertirte en lo que ellos necesitan.



**Sesiones Semanales y Mensuales
Nuevos Grupos**

Pilar Campayo (Plaza Castilla)
pcampayo@msn.com
677 03 84 61



Rosa León (Sol)
rosaleonag@gmail.com
660 33 76 71



Con la Antigimnasia aumentarás tus capacidades intelectuales, mejorando las conexiones entre tu cerebro y tus músculos y recuperarás tu espontaneidad.

Te proponemos habitar cada rincón de tu casa, vivir tu **autenticidad y ser tú de nuevo!!!** Podrás comprender las razones de tu cuerpo ●

Te esperamos!

Pilar Campayo
677 03 84 61
pcampayo@msn.com



Rosa León
660 33 76 71
rosaleonag@gmail.com