

# NUESTRO CUERPO

## TIENE MEMORIA



Al referirnos a la memoria, casi siempre se piensa en la memoria del cerebro. Pero ¿te has planteado que todo tu cuerpo tiene memoria?

¿Has pensado alguna vez por qué tus hombros están adelantados?, ¿Por qué se colocan escondiendo tu pecho a modo de protección? ¿Por qué hay personas cuyas rodillas bizquean como si no se atreviesen a mirar de frente?, o bien ¿qué motivo tiene la columna vertebral para crecer torciéndose? Incluso en ocasiones esto ya ha sido tratado, rehabilitado, reeducado, fortalecido y ahí está!

Para saber de ello, sentirlo o intuirlo puedes observar..., y observarte. Eso te dará información y podrás ver qué ocurre tras un acontecimiento importante, qué le ocurrió a tu cuerpo.

Si pensamos que lo que vivimos, las emociones, cuando pasan se han disuelto, han desaparecido... Igual no es así! Si la vida no desaparece, ¿por qué va a hacerlo lo vivido, lo sentido?

Nuestra piel recoge información, también nuestros músculos, tendones, huesos, todo nuestro cuerpo lo hace.

La escritora Ana María Matute describía, sin intención, la memoria corporal: “Lo que existe de verdad es el pasado. Lo que nos pesa, lo que nos ha hecho ser lo que somos, nuestra memoria, nuestras arrugas, nuestras decepciones; esto es lo

que nos ha formado lo que somos, el pasado”.

Cuando se realizan movimientos que liberan el cuerpo, es como si desenredásemos una madeja de lana liada y anudada. En ocasiones se sienten las cicatrices de una antigua cirugía, oigo decir “acabo de sentir la cicatriz de mi operación de apéndice, hacía muchos años que no la sentía”... otras veces “esto me ha conectado con mi nacimiento”... en ocasiones “me ha venido un dolor que sentía cuando era pequeña, me

dolían las piernas y sólo podía estar en la cama” o bien un traumatismo sufrido años antes. Quizás la memoria consciente lo olvidó, pero ahí queda toda experiencia vivida, almacenada en los rincones y las profundidades de nuestro cuerpo.

Somos sensibles desde la concepción. Los científicos saben hoy que el tacto es vital para la maduración cerebral y que el bebé humano difícilmente sobrevive sin la estimulación cutánea adecuada. No es una casualidad que a las 20 semanas de vida aparezcan en la piel y las mucosas fetales los receptores táctiles. Éstos alcanzan en el líquido amniótico una densidad que es mayor que de adultos. Las caricias y mimos que recibe el bebé quedan de algún modo almacenados en la memoria de su piel, el órgano que contacta el mundo exterior con el interior. Las sensaciones gratas que percibimos a través de éste órgano son traducidas en placer por el neurotransmisor cerebral llamado dopamina. Aunque carecen de evidencias científicas,

---

Cada sesión es una experiencia diferente que se va construyendo de movimientos y palabras que provienen del cuerpo, porque en el cuerpo hay memoria antes de que exista la palabra

---



Un método para recuperar  
la salud y la belleza  
natural de tu cuerpo.  
Un método que te  
permitirá habitar tu  
primera casa, tu cuerpo.

SEMANA DE LA ANTIGIMNASIA  
del 19 al 25 de SEPTIEMBRE 2016  
Sesiones gratuitas - Inscripción previa - Pídenos información

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



www.antigimnasia.com



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

algunos aseguran que cada célula alberga una “memoria” desde el momento de la concepción.

Recogemos aquí unas palabras que Thérèse Bertherat escribió en su primer libro: “*El cuerpo tiene sus razones*”, publicado en la Editorial Paidós: “... *Arriesgarse a despertar las experiencias arcaicas más dolorosas y las zonas muertas que constituyen sus huellas... Asumir la responsabilidad del estado de su cuerpo... Tomar poco a poco conciencia de él hasta sentir la propia vida tomar cuerpo. [...] Hacerse cargo de sí mismo significa correr con los gastos de la propia madurez.*”

**¿Cómo llevamos a cabo todo esto en nuestro trabajo de Antigimnasia®?**

Para comenzar tenemos un encuentro informativo. Es importante para el profesional que te recibe saber quién eres, cómo estás, el tipo de vida que llevas, conocer tu historia corporal. Lo hacemos a través de una entrevista personal.

Después llevamos a cabo unas sesiones individuales que se centran en conocer más a fondo tu organización muscular. Cada sesión es una experiencia diferente que se va construyendo de movimientos y palabras que provienen del cuerpo, porque en el cuerpo hay memoria antes de que exista la palabra

Más tarde las sesiones en grupo. Cada sesión la iniciamos con una toma de conciencia de la zona o zonas a liberar. Comienzan los primeros movimientos, sencillos y poderosos que movilizan las tensiones acumuladas a lo largo del tiempo.

En una fase posterior profundizamos algo más, incluso actuando sobre zonas que pueden influir positivamente en liberar otras, aún lejanas.

En ocasiones los movimientos se producen únicamente

en un lado del cuerpo... Si te estás preguntando por qué, la respuesta puedes sentirla. Cuando nuestro lado derecho, ya sea el hombro, el pie o la cadera... se sienten más libres, más vivos, más fluidos, más flexibles, nuestro cerebro rápidamente busca que ese bienestar llegue al otro lado, aunque sin duda, también podemos movilizar el otro lado.

Finalizamos con movimientos que ayudan a conectar, a liberar profunda e intensamente; permitiendo al cuerpo que actúe a tu favor y no contra ti.

Y llega el momento de recoger las sensaciones, el momento en que, ya en calma, **tu cuerpo te habla**. No tienes que hacer nada, sólo dejar que lleguen, escuchar qué dice, sentir cómo está, cómo lo ves.

Después de la sesión, durante unos días tu cuerpo continúa, ya solo, trabajando, integrando y permitiendo la asimilación de lo realizado. Y el cuerpo se va permitiendo cambiar sin ni siquiera proponérselo.



Pilar Campayo  
677 03 84 61  
pcampayo@msn.com



Rosa León  
660 33 76 71  
rosaleonag@gmail.com