

LA FIBROMIALGIA Y EL EXCESO DE TENSION INVOLUNTARIA

¡Qué más quisiera la persona que padece fibromialgia que poder relajar el exceso de tensión involuntaria que martiriza sus tejidos! Pero por más que quisiera, es imposible hacerlo a voluntad. Es que la tensión es involuntaria.

Cómo soltar el exceso de tensión

Mientras mantienes la atención enfocada en la tensión, queriendo hacer algo con ella, aunque sea soltarla, relajarla, liberarla, deshacerte de ella, no haces más que reforzarla. Por no lograrlo, te frustras y te agobias aún más. Por eso, para empezar, deja la tensión como está y enfoca la atención en los movimientos respiratorios. La respiración es el movimiento arquetípico de la vida: una expansión hacia fuera y un descanso hacia dentro, un intercambio continuo entre el ser vivo que

eres y el entorno natural al cual perteneces. El exceso de tensión limita este movimiento. Mientras respiras de la forma habitual, te mantienes dentro de los límites del patrón habitual de tensión y ni siquiera te das cuenta de ello. Parece que el mundo sea cómo tú lo percibes a través del filtro de la tensión y que tú seas tal cómo te sientes en sus garras. Con el paso del tiempo el dolor va a más y parece

“Mientras mantienes la atención enfocada en la tensión, queriendo hacer algo con ella, aunque sea soltarla, relajarla, liberarla, deshacerte de ella, no haces más que reforzarla. Por no lograrlo, te frustras y te agobias aún más.”

que no haya otra solución que anestesiarte. Y el alivio que la medicación promete tiene sus límites. La situación llega a ser desesperante. La clave está en la espiración. Allí los músculos que hicieron el trabajo de inspirar se relajan. De forma natural este movimiento te orienta hacia el interior del cuerpo, la profundidad del ser vivo que eres, y hacia el suelo, tu base de apoyo en el mundo material del cual formas parte. Si con tu atención sigues al aire que espiras, te orienta hacia tu entorno, el espacio que te rodea. Del interior de tu cuerpo dejas salir el aire gastado

Espira



y, junto con él, todo aquello que ya no te sirve y la carga emocional de todo lo que te pesa. El peso lo puedes dejar en el suelo; el peso de tu cuerpo y de todo lo que te resulta pesado. Al final de la espiración, cuando ya ha salido todo el aire que sale fácilmente, sin esfuerzo por espirar más, tienes todavía cierta cantidad de aire en el organismo que es suficiente para un rato. Aprovecha este momento para reposar un momento en la profundidad del ser vivo que eres, sobre tu base de apoyo en el mundo material, al cual perteneces. Toma nota de la sensación del suelo que te sostiene, ya sea sentada en una silla o un sofá, tumbada en la cama o de pie en el suelo. Es posible que la sensación no sea de descanso, porque afloran tensiones más profundas o emociones que intentabas mantener a raya mediante la tensión que estás empezando a soltar. Si no las paras, seguirán su curso y dejarán lugar para lo siguiente. Puede que te des cuenta de que te conviene cambiar algo en la forma inmediata en la que estás sentada, tumbada o de pie. O que en tu vida ya no puedes seguir haciendo las cosas del modo que las vienes haciendo. Las coordenadas del campo gravitatorio, la vertical

“Si te ocupas de permitir los movimientos respiratorios, pase lo que pase, poco a poco la tensión cederá.”

ya la horizontal, son referentes que te ayudan a encontrar la mejor relación con el suelo para que te pueda sostener. Cuando tu organismo necesita aire, simplemente abre y déjalo entrar. Aunque la

inspiración requiere un trabajo muscular, no es necesario que lo hagas de forma voluntaria. Permite que suceda y dale tiempo a expandirte. Cuando estás llena, suéltalo en seguida. No retengas el aire. Ya basta de retener. Quieres enseñar a tus músculos a soltarse y es lo que hacen cuando espiras. Pon el énfasis en darte tiempo para cada uno de los movimientos respiratorios y para el momento de reposo al final de la espiración. Con esto basta.

Así tu atención está enfocada en lo que es posible, en el movimiento. La tensión tirará de ti para hacerte caer una y otra vez en sus garras. Si te resistes, la tensión ganará. Dale las gracias por haber trabajado tan duramente para ti durante todos estos años y pídele que te ayude a encontrar una nueva forma de estar y hacer las cosas. Escúchala para averiguar qué necesitarías para sentirte mejor. Puedes respirar con ternura de modo que los movimientos respiratorios acaricien los tejidos excesivamente tensos. De este modo los vas tranquilizando como si trataras con una criatura asustada. En todo caso, si te ocupas de permitir los movimientos respiratorios, pase lo que pase, poco a poco la tensión cederá.

Encontrarte con las dificultades

Mientras respiras de esta manera, los movimientos respiratorios llegan a los límites marcados por el patrón de tensión habitual y los empiezas a sentir. Esto no es necesariamente agradable. Tampoco tiene por qué ser desagradable, pero la parte del sistema nervioso que mantiene el patrón de tensión habitual regula las funciones de supervivencia. Conoce el patrón como válido para sobrevivir, por tanto se resiste a renunciar a esa tensión. Por más obvio que sea que la tensión te está poniendo enferma, esta parte no es inteligente. No puede atender a razones. Pero tú sí puedes. Tú sí eres inteligente. Eres adulta y tienes



muchas capacidades, entre ellas la de atender y cuidar a la criatura que te está manifestando su dolor. ¿Qué necesita? Tómate tiempo para sentir el dolor y llegar a comprender lo que le pasa y qué necesita.

Cómo se genera el exceso de tensión involuntaria

Normalmente el exceso de tensión involuntaria se acumula por un hábito de exigirse más de la cuenta, de sobreponerse a carencias que tarde o temprano deben ser atendidas o como secuela de una experiencia traumática. Incluso puede ser una tendencia adquirida de otros, como en el caso de traumas transmitidos de generación en generación. En este caso el organismo se está defendiendo contra el impacto de algo que no puede recordar porque no lo ha experimentado en su propia carne. Aun así, ha absorbido las formas de defenderse contra el impacto traumático a través del contacto y la interacción con los padres y/o abuelos que, en su tiempo, no tuvieron la posibilidad de restaurar el equilibrio interno después de la experiencia traumática. Los traumas colectivos de guerras, crisis y relaciones económicas insostenibles dejan huellas en cada individuo, independientemente del bando y de la forma en la que la persona ha participado. Al volverse habitual, la tensión se constituye en patrones inconscientes que mantienen el movimiento y la conducta en formas estereotipadas.

El trasfondo del campo gravitatorio de la Tierra

Es posible reconocer los patrones de tensión habitual en el cuerpo, tomando como trasfondo las coordenadas del campo gravitatorio de la Tierra. Con este referente, puedes darte cuenta de las formas del cuerpo y de tus movimientos. Idealmente el cuerpo se organiza alrededor de un eje central de tal forma que todos sus segmentos se apoyen unos sobre otros. Allí la respiración fluye plenamente. También funciona al revés, si dejas

tiempo para que cada uno de los movimientos respiratorios se produzcan con plenitud, inclusive el momento de descanso al final de

“Tómate tiempo para sentir el dolor y llegar a comprender lo que le pasa y qué necesita.”

la espiración, el cuerpo espontáneamente adopta su postura más equilibrada en el campo gravitatorio de la Tierra.

Qué es la tensión involuntaria

Los músculos tienen una tonicidad, o un tono, que los mantiene preparados para actuar. Esta tonicidad abarca también las fascias, nombre bajo el cual en el primer Congreso de Investigación de Fascia en Boston se decidió agrupar todos los tejidos conjuntivos, tales como tendones, ligamentos, cartílagos y todas las finas y no tan finas envolturas de los músculos, células, fibras y haces de fibras musculares, grupos de músculos, miembros y el cuerpo entero por debajo de la piel. Principalmente todas ellas consisten en proteína (sobre todo colágeno) y agua. Albergan una gran cantidad de terminaciones nerviosas.





“Normalmente el exceso de tensión involuntaria se acumula por un hábito de exigirse más de la cuenta, de sobreponerse a carencias que tarde o temprano deben ser atendidas o como secuela de una experiencia traumática.”

Muchas de ellas acaban por informar al cerebro de la situación apremiante a la que se encuentran sometidos por el exceso de tensión, enviando señales de dolor.

La tensión involuntaria es la tonicidad de los músculos y las fascias. Un tono equilibrado es necesario para poder movernos. Un tono excesivo de la musculatura y las fascias, denominado hipertonicidad miofascial, en cambio, limita la libertad de movimiento, la capacidad de respuesta a los retos de cada día e interfiere con las funciones fisiológicas, tales como por ejemplo la respiración, la circulación, la digestión, los ciclos de sueño y vigilia, etc. Somete las articulaciones a cargas excesivas de forma continuada de modo que las desgasta. Quema el oxígeno del agua de hidratación de estos tejidos, con lo cual se resecan, se vuelven pegajosos y cada vez más densos y el agua de hidratación restante se vuelve cada vez más ácido. El entorno ácido propicia las inflamaciones y crea un terreno abonado para el desarrollo de

patologías más serias, como el cáncer. Es importante beber una cantidad de agua suficiente, pero aun así cuesta rehidratar tejidos hipertónicos, por lo apretados que están. Todo esto contribuye a los dolores de la fibromialgia.

Aprender a cuidar la criatura dolorida que vive en ti

Es difícil reconocer los propios patrones a solas porque parecen “lo normal”. Puedes empezar a desafiar tu patrón habitual e introducir una nueva opción, siguiendo las pistas sobre la respiración y el apoyo en el campo gravitatorio. Pero ten en cuenta que el sistema siempre intentará llevar los

Espira



movimientos por las vías habituales. Un desafío más contundente para el patrón de tensión habitual sería recurrir a la ayuda de alguien que puede enseñarte cómo atender y cuidar a la criatura dolorida que vive en ti.

© Brigitte Hansmann
practicante de DFA Reconocimiento de Patrones Somáticos

“El entorno ácido propicia las inflamaciones y crea un terreno abonado para el desarrollo de patologías más serias, como el cáncer.”

Aprende a cuidar a la criatura dolorida que vive en ti

El DFA Reconocimiento de Patrones Somáticos aborda el trabajo con los patrones que causan dolor y malestar desde tres ángulos:

- Una intervención manual específica en el cuerpo
- La educación del movimiento y de la conciencia corporal en relación con la fuerza gravitatoria de la Tierra
- La creación de un espacio seguro en el que puedan completarse procesos emocionales interrumpidos y restaurarse el equilibrio interno tras experiencias traumáticas

En todo momento, el trabajo sigue una ruta marcada por el/la cliente o sea, el camino es significativo y sostenible. Permite desplegar desde dentro hacia fuera la relación de la persona con los patrones que le causan dolor y desarrollar alternativas asumibles.

El trabajo se realiza en un proceso de sesiones individuales semanales y en talleres de fin de semana. Si es necesario por ubicación geográfica, es posible agrupar hasta 3 sesiones en una semana a fin de posibilitar intervenciones puntuales, si no hubiera ningún practicante en la región.



www.dfa-europa.com

España

Barcelona

Saladina Cárdenas (+34) 666 89 57 02

Mónica Extremiana (+34) 605 12 72 88

Brigitte Hansmann (+34) 606 67 64 36

Antoni Martín (+34) 639 10 49 28

Cáceres

Carsun (+34) 645 58 31 24

Castellón

Gloria Broch (+34) 665669837

Donosti

Inés Bajo (+34) 639 91 99 11

Manresa

Xavier Blancafort (+34) 680 71 82 27

Menorca

Miquel Sintes (+34) 691 80 19 06

Murcia

Esther Martínez (+34) 610 45 58 47

Tarragona, Valls y Reus

Miriam García (+34) 620 78 41 94

México

DF

Rebeca Bárcena (+52) 55 2 150 2365

Talleres de verano en Barcelona:

Cómo soltar el exceso de tensión involuntaria en el cuerpo, 3-5 de julio 2015

Reconocer las huellas de la memoria histórica en el propio cuerpo, 2 de agosto 2015

Encontrar la brújula interna, 1 de septiembre 2015

