

«He curado mi asma con DFA»

Aly explica cómo ha aprendido a controlar sus crisis y a sentirse mejor en su cuerpo.

Aly empezó a sufrir reiteradas crisis de asma a los 14 años. Había asumido como «normal» depender del ventolín y medicamentos a base de cortisona para respirar. «A los 31 años sufrí una crisis de ansiedad y me dijeron que el asma podía ser psicosomático. Cuando llegué a la consulta de Brigitte Hansmann llevaba cuatro meses con una crisis permanente y un abogado constante», recuerda Aly, que escogió el DFA para abordar una enfermedad a la que no había encontrado solución porque lo descubrió haciendo teatro. Tras varios meses con Brigitte Hansmann, experta en DFA, el asma empezó a remitir.

El Duggan French Approach (DFA) fue creado en los 80 por Annie Duggan y Janie French, dos mujeres que participaron en el Rolwing Movimiento desarrollando después su propia técnica. Se trata de una manipulación



BRIGITTE HANSMANN escucha atentamente a Aly en una sesión.

muy específica que acompaña con las manos las tensiones alojadas en el cuerpo. Estas tensiones surgieron ante experiencias que se vivían como una amenaza y actuaban como escudos en el plano emocional. «A través de esta manipulación nos hacemos cargo de estas tensiones y movilizamos estas zonas para que el cuerpo vaya liberando la tensión y las emocio-

nes, algo que por sí mismo no es capaz de hacer ya que en ese inmovilismo ve una garantía de supervivencia. Con ello se gana movilidad, equilibrio y, poco a poco, logramos ser más nosotros mismos. En el caso de Aly, como ocurre a menudo con el asma, la enfermedad era un síntoma de su angustia vital y de experiencias muy duras que sufrió de niña», dice Brigitte.

En una primera visita el terapeuta observa la forma de andar del paciente identificando el patrón de tensión principal y cómo se relacionan las partes del cuerpo entre sí. «Hay tantos patrones como personas», señala Brigitte. «A través del DFA exploramos cómo hemos organizado nuestra experiencia en el cuerpo y qué emociones y creencias han contribuido a configurarlo. Con esta técnica desandamos el camino y abrimos el espacio interior del cuerpo, porque se necesita cierta conciencia interna para descubrir por dónde pasa el eje gravitatorio y así poder alinearse con él. Acostumbrados a mirar más afuera, la mayoría no tiene conciencia de su espacio interior», explica Brigitte.

Según el DFA, cuando estamos alineados con el eje gravitatorio, la gravedad fluye a través de nuestro cuerpo y éste se sostiene sin esfuerzo. «Pero muchas personas suelen mantenerse en



EL DFA, a través de una manipulación muy específica, acompaña con las manos las tensiones localizadas en el cuerpo para liberarlas.

equilibrio a base de acumular tensiones que se compensan mutuamente», sigue Brigitte.

SER MÁS LIBRE

Durante las sesiones Brigitte comprobó que el espacio interior de Aly estaba muy oprimido. Se había esforzado durante mucho tiempo por mantener el control de las emociones y a medida que se iban soltando las tensiones que limitaban su movimiento respiratorio, éstas afloraban, algo difícil de soportar. «Le asaltó una fuerte sensación de vulnerabilidad. Pero la vulnerabilidad es sinónimo de sensibilidad, imprescindible para entender muchas cosas».

Brigitte ayudó a Aly a poner sus emociones en un marco comprensible y la acompañó hasta que desaparecieron. Hoy Aly casi no necesita medicación y si sufre un ataque de asma lo controla ella misma modificando su respiración. «Antes me peleaba siempre con mi cuerpo para respirar y ahora he aprendido

DIRECCIONES

- www.dfainternacional.com
- Brigitte Hansmann
- 93 217 32 74 (Barcelona)
- Claudia Faimberg
- 93 310 16 76 (Barcelona)
- Marta Sánchez-Matas
- 91 473 00 85 (Madrid)
- Ludi González Irago
- 94 423 07 03 (Bilbao)
- Karuna
- 94 415 81 02 (Bilbao)
- Carsun Rubio González
- 927 23 78 10 (Cáceres)
- Glòria Broch Lino
- 964 25 62 63 (Castellón)
- Petra Wilhelm
- 971 71 00 22 (Mallorca)
- Miquel Sintés Cardell
- 971 48 28 98 (Menorca)

a relacionarme con mis abogados de una forma diferente. Cuando éstos surgen esporádicamente se me pasan en cinco minutos. El DFA ha significado en mi vida un cambio integral. Ha cambiado mi relación con el asma, pero también con mi cuerpo y con la vida. Antes necesitaba tenerlo todo controlado y en eso desperdiciaba mucha energía. Ahora me siento más libre y espontánea», cuenta Aly.

SILVIA DíEZ