

Corpore sano

PRIMERA VISITA



Durante la primera visita, la terapeuta Brigitte Hansmann realiza manipulaciones suaves sobre las zonas de tensión de su paciente para ayudarle a liberar las emociones reprimidas y permitirle exteriorizar sus sensaciones y sentimientos.

Iñaki acudió a la consulta de DFA porque sentía un fuerte dolor en la rodilla derecha. Un diagnóstico médico previo indicaba una **afectación del menisco lateral**. El médico le sugirió que se operase, aunque él se negaba. Sin embargo, estaba preocupado porque su rodilla izquierda empezaba a resentirse.

Durante la primera sesión, Iñaki camina descalzo por la sala, centrando su atención en cómo se **distribuye** el peso de su cuerpo sobre los pies. También nota, guiado por las manos y las palabras de la terapeuta, que el peso del tórax es mayor

DFA

Esta terapia accede a los bloqueos mentales del cuerpo a través de suaves manipulaciones.

sobre la parte posterior de las lumbares y el sacro, ya que tiene la cabeza un poco más adelante que el tórax. Esto le sirve para notar cómo se **relacionan** las diferentes partes de su cuerpo entre sí y respecto al eje gravitatorio.

Se estira entonces en una camilla, apoyando una mano en el vientre y la otra en el tórax. Toma conciencia también de su respiración, notando que ésta sólo llega a medio vientre y que sus **costillas** no se mueven fácilmente. Por



ello, la terapeuta **amolda** sus manos a ellas y se mueve para intentar aflojar la tensión que las inmoviliza. De esta manera, Iñaki puede expandirse con cada inspiración y descansar con las espiraciones. Además de ayudarle a percibir una serie de **sensaciones físicas**, aprende cómo hacer los **cambios**

para identificar y soltar las tensiones que limitan su movimiento. Poco a poco comienza a notar una sensación de dureza en su pecho. Si presta atención a la parte izquierda, todavía no trabajada, la nota más encogida que la derecha.

En la misma sesión se trabaja un poco más el pecho y se integran la cabeza y la pelvis. Al final, Iñaki se pone derecho y percibe la diferencia respecto al principio. Se da cuenta de que su peso está mucho mejor distribuido y de que sus rodillas están más elásticas. Asimismo está contento porque le parece que empieza a identificar **sensaciones**. Así, le confiesa a la terapeuta que también ha acudido a la consulta porque se enfada fácilmente y le gustaría encontrar una manera más creativa de canalizar su energía. Le cuenta además que le cuesta expresar sus sentimientos más íntimos.

Después de 15 sesiones semanales, el paciente consigue identificar sus sensaciones, lo que le ayuda a ser más **tolerante**. También ha adquirido mayor flexibilidad, lo que le permite recuperar sus rodillas sin pasar por el quirófano.

Araceli Domínguez

Guía práctica

¿Cómo debe ser un buen profesional?

Ha de ser una persona con estudios de DFA, ya sea en el Centro Europeo de DFA de Barcelona o bien en los EE.UU. Asimismo, debe tener un gran conocimiento sobre sí mismo y sobre cómo ha organizado las experiencias vividas en su cuerpo.

DFA son las siglas de Duggan-French Approach, pues así llamaron Annie B. Duggan y Janie French a la técnica que crearon a finales de los años 70 y principios de los 80.

Sesiones necesarias

Se recomienda un ciclo inicial de 15 sesiones, aunque después el tratamiento dependerá de cada caso. Es posible hacer un trabajo puntual o bien extenderse durante años.

¿Para qué es eficaz?

Para cualquier persona que desee lograr una mejor relación consigo mismo en los ámbitos físico y psicológico.

Precio por sesión

Los precios pueden oscilar entre las 5.000 y 9.000 ptas.

Direcciones útiles

Barcelona:

- Centro Europeo de DFA. ☎ 93 310 16 76.
- Brigitte Hansmann. ☎ 93 237 73 23.

Madrid:

- Marta Sánchez-Matas. ☎ 91 473 00 85.

Bilbao:

- Centro Karuna. ☎ 94 415 81 02.

Sevilla:

- Rafael Santiago. ☎ 95 427 34 05.

Mallorca:

- Petra Wilhelm. ☎ 971 71 00 22.

Valencia:

- Carmen Monteagudo. ☎ 96 362 77 34.

