

OSTEOPATÍA AVANZADA Rolfing

MEP © (DEEP STRUCTURAL MASSAGE ©)

MASAJE ESTRUCTURAL PROFUNDO ©

La conciencia es la llave del uso completo de la energía (energía directamente relacionada con la integridad). Un cuerpo armónico es consciente de su flujo de energía así como de las energías que fluyen alrededor suyo en el mundo. La concienciación consiste en la integración de las individualidades con el mundo, permitiendo que éste las sostenga.

MEP © consiste en una serie de sesiones trabajando con el tejido profundo del cuerpo y la educación del movimiento que remedia el estrés y la tensión instalados, restaura la fluidez y *ayuda* a establecer un alineamiento del cuerpo respecto a la gravedad.

***Se inicia un proceso que conduce a incrementar la conciencia y
Promueve un uso eficiente y fácil del cuerpo y de la mente.***

Muchos de nosotros vivimos nuestras vidas en las que no hay mucha actividad física. Nos sentamos en una oficina, conducimos un coche y acabamos cansados y tensos al final del día. Incluso hemos sido condicionados a *sacrificarnos*, aunque dedicamos poco tiempo a actividades que realmente requieren un gran esfuerzo.

Existe una actitud general en la sociedad de que *“la vida es dura”*, la vida es una lucha, por lo tanto tenemos que trabajar duro. La mayoría de nosotros nos hemos llegado a acostumbrar a poner un montón de sacrificio en la vida (trabajando duro): *“sin dolor no hay ganancias”*.

***Debemos reírnos de nosotros mismos por haber puesto tanto sacrificio inapropiado en
nuestras actividades diarias.***

Por ejemplo, cuando escribimos agarramos el bolígrafo tan fuertemente que la mano duele, cuando conducimos cogemos el volante como si se fuera a escapar si lo dejáramos ir y todo son *hábitos* de tensión, esfuerzo, que acaban en nosotros provocándonos cansancio al final del día, aunque el nivel de la actividad no lo justifique.

Esto se traduce en el cuerpo como tensión, rigidez, una carencia de movimiento fluido; tanto, que llega a formar parte de nosotros. La *dureza* de la vida se manifiesta tanto en nuestros cuerpos que estos se vuelven rígidos y pierden eficiencia.

***El trabajo que MEP realiza con las personas es quitar la dureza acumulada,
la tensión, los agarrotamientos, las rigideces en el cuerpo
y ello permite a los tejidos volverse más fluidos.***

El trabajo con **MEP** © se realiza a tres niveles:

1. Trabajo profundo de los tejidos del cuerpo.
2. Trabajo con el movimiento, para educar en un uso del cuerpo más eficiente y consciente.
3. Trabajo a través del diálogo, examinando las actitudes y las emociones.

1. TRABAJO PROFUNDO DE LOS TEJIDOS DEL CUERPO

El trabajo profundo de los tejidos del cuerpo tiene como objetivo reducir el estrés acumulado, la tensión y la rigidez del cuerpo así como reestructurarlo.

- La primera función de este trabajo es *restaurar mi movimiento en el cuerpo*. Esto se logra trabajando sobre los tejidos conectivos (estos tejidos, denominados *fascia*, son los que conectan todas las partes del cuerpo y realmente lo mantienen formando una unidad). Representan la mayoría del cuerpo y por lo tanto tienen una gran importancia, pero a menudo no somos conscientes de ellos.
- La segunda función de este trabajo es *relinear el cuerpo*.

Se mueven las partes del cuerpo para que toda la estructura se alinee mejor respecto a la gravedad.

La gravedad es el campo energético sobre el que vivimos e interaccionamos. Estamos en la gravedad como un pescado en el agua. Estamos en ella todo el tiempo, siempre está presente y además no solemos ser conscientes de ello. No notamos cambio ni contraste. Las cosas que son constantes raramente atraen nuestra atención, pero eso no significa que no existan o que puedan actuar sobre nosotros de diferentes formas, dependiendo de nuestra conciencia sobre ese aspecto.

2. TRABAJO CON EL MOVIMIENTO

Cambiar simplemente la estructura no es suficiente. Somos criaturas de hábitos y costumbres, usamos nuestros cuerpos con posturas habituales inconscientes.

Reconocemos a la gente por la manera en que se mueve más que por su apariencia. Necesitamos ser educados en cómo mover nuestros cuerpos y cómo usarlos eficientemente (por eficiencia se entiende la manera en la que gastamos menos energía para obtener el resultado necesario).

Con el trabajo con el movimiento se educa a la gente en el uso más óptimo de sus cuerpos, para permitir el movimiento en sí mismo y promover la concienciación. Ya que, realmente, el movimiento en sí genera conciencia.

III. TRABAJO CON LAS EMOCIONES Y LAS ACTITUDES

Se puede trabajar en una persona con el trabajo corporal y la educación en el movimiento, armonizando su estructura y enseñándole la manera de moverse para estar alineada y equilibrada.

Pero imaginemos que la persona tiene la actitud de que la vida es una carga. Una de las formas en las que expresamos esta actitud es hundiendo la parte superior del cuerpo, como si estuviéramos soportando un gran peso sobre los hombros, llevando el peso del mundo entero.

Esta parte del MEP © consiste en hablar con la gente, dialogar con ellos, durante la sesión. Y así la persona va aumentando su conciencia sobre las clases de conducta y emociones que realmente tiene.

Cada parte del cuerpo tiene un punto específico a trabajar, que conecta con las actitudes y emociones que se relacionan con este punto en concreto.

- *El trabajo con el pecho, representa la Inspiración.*
- *El trabajo con los pies y las piernas representa comprender o “estar sobre tus propios pies” tu sustento.*

Se oyen expresiones como mantenerse uno mismo, ser una persona de buen plante. Todas ellas están relacionadas con la independencia y la autosuficiencia.

- *El trabajo con los brazos y los hombros representa la agresión o el poder.*

Nuestra cultura no fomenta la expresión de la agresión en el sentido negativo, está desaprobada y como resultado mucha gente mantiene una gran tensión en sus brazos hasta el punto de que incluso los empujan hacia atrás.

La otra cara de todo esto es que si reprimimos la furia y la agresión, si nos resulta difícil expresar la ira, entonces es difícil lograr lo que verdaderamente nos sustenta en nuestras vidas.

- *El trabajo en la parte interior de los muslos y la base de la pelvis, un músculo llamado la base pélvica representa el control y la entrega.*

La polaridad entre controlar las cosas que suceden, incluso a nosotros mismos, y entregarse a lo que está sucediendo entra dentro de la eterna polaridad de la vida.

- *El trabajo sobre la zona abdominal representa los intestinos (“las agallas”).*

Además de la musculatura profunda, la zona abdominal contiene los órganos internos que denominamos intestinos (estos órganos tratan con la energía en procesamiento, la comida, etc., y están también relacionadas con las emociones o el sentimiento de valentía). Muchos de nosotros somos de alguna manera inconscientes de esta parte del cuerpo y existe mucha incapacidad para expresar emociones como resultado de la tensión mantenida en estas partes.

- *La espalda representa el contenerse.*

Con-tenerse, si escuchas a las palabras, hablan sobre tener tensión en la espalda.

Cuando reprimimos la expresión de las emociones, la energía, la espontaneidad, la energía sexual, ponemos mucha tensión en la espalda. Muchos de nosotros mantenemos mucha energía en la espalda, en toda la espalda, pero particularmente alrededor de la columna vertebral.

- *El trabajo con la cabeza y el cuello.*

Lo que necesitamos en nuestras vidas es tener equilibrio entre el sentimiento y la razón (Sabiduría y razón). Es transmutar nuestro pensamiento hacia la concienciación.

- *Trabajar más generalmente integrando las partes altas y bajas del cuerpo representa trabajar la masculinidad y feminidad.*

Consiste en crear un equilibrio entre las energías masculina y femenina.

IV. LA INTEGRACION ES UN TRABAJO CONTINUO DURANTE TODAS LAS SESIONES

Durante las sesiones de MEP se revela la integridad queja existe en nuestra persona.

Eliminamos cualquier cosa que obstaculiza el camino de la integridad, de la totalidad, cosa que ya está en el propósito o diseño del cuerpo. Este trabajo se usa también en el sentido de integrarnos nosotros mismos en el mundo, con la energía que fluye alrededor nuestro y a través de nosotros, eliminando las barreras a la percepción que nos impide movemos y estar en un mundo que nos soporta naturalmente.

MEP también consiste en dar poder a la persona para que lleve a cabo el proceso que empieza con el trabajo corporal.

V. FILOSOFÍA

MEP opera en paralelo a una filosofía subyacente, un punto de vista, que ve el cuerpo como un canal para el fluir de la energía de la vida (la energía básica de La vida).

Un campo de energía en un campo de energía. No es tanto una estructura rígida como una identidad fluyente que cambia todo el tiempo, que podemos cambiar y cambiamos todo el tiempo.

La actitud general es esta, pero con el tiempo este canal se deteriora, se obstruye. Cada vez menos energía puede fluir a través de él y estamos tocados por ello.

Tenemos algunas suposiciones (creencias) comunes y muy extendidas a través de nuestra cultura sobre el cuerpo, que son inconscientes, pero que operan sin darnos cuenta.

Este trabajo está basado en un conjunto de diferentes suposiciones:

- Primeramente, somos responsables de nuestros cuerpos.
- La segunda suposición es que podemos cambiar nuestros cuerpos. Tenemos una oportunidad sobre muchas de las cosas que siguen sucediendo en nuestros cuerpos.

- La tercera suposición es que mejor ahora que nunca.

Nuestra conciencia, nuestra habilidad para experimentar, los sentimientos de pasión y Profundidad de la vida pueden desarrollarse con el tiempo.

Podemos llegar a ser más vitales, energéticos, vivos, conscientes a medida que pasa el tiempo. Existe una equivalencia física a la Sabiduría.

Centro de Estudios Naturopáticos