

## **Talent Your Body**

*Talent your Body* promueve la atención al cuerpo y la unión entre cuerpo y mente para que podamos vivir nuestra vida con salud y vitalidad.

Muchos de nosotros hemos desaprendido el lenguaje de nuestro cuerpo y, a menudo, actuamos contra nuestras necesidades. Esta contradicción puede provocar numerosos síntomas no deseados. Mis clientes aprenden a escuchar su cuerpo con atención y ponen fin a patrones de comportamiento que les alejan de una vida saludable y satisfactoria.

En la primera sesión describimos las sensaciones, el dolor, el miedo y otras dolencias contra las cuales luchan. En un proceso sistemático observamos cómo estos síntomas están relacionados con sus situaciones diarias y con posibles patrones de comportamiento.

Posteriormente, aplicamos diferentes técnicas para hacer aflorar momentos clave y tomar decisiones alineadas con nuestras necesidades.

### **Un caso de éxito:**

#### **El reto:**

Daniel padecía un intenso vértigo y la sensación constante de que el suelo temblaba bajo de sus pies. Le habían hecho diferentes pruebas sin que los médicos dieran con el origen de lo que le pasaba. De hecho, le confirmaban que, clínicamente, tenía buena salud. Sin embargo, Daniel sufría por estos desequilibrios y, como consecuencia, ya no se veía con fuerzas para realizar algunas actividades o desempeñar cierta vida social.

#### **El camino hacia la meta:**

Después de una conversación inicial y una observación de las zonas de la nuca, la cabeza y la línea de hombros, se identificó que su musculatura estaba muy rígida. Su miedo al vértigo y la postura de protección habían aumentado todavía más la contracción de la espalda. El hecho de poder tener conciencia sobre la manera en que contraía y cómo podía destensar sus músculos le llevó a relajarse y a estar, en general, más tranquilo. Adicionalmente, el movimiento activo y pasivo en las piernas aumentó su estabilidad y le dio suficientemente fuerza para poder volver andando a casa después de la primera sesión. Realizando una serie de ejercicios en las zonas de hombros, nuca y ojos en los días posteriores descubrió que las tensiones se originaban en situaciones de estrés causadas por su trabajo. En las siguientes sesiones simulamos continuamente estas situaciones de estrés y así Daniel pudo identificar cuándo y cómo tensaba la musculatura, de qué modo podría relajarla y ganar más flexibilidad por sí solo. Como resultado final consiguió bajar el nivel de estrés laboral.

#### **El resultado:**

Después de solamente 4 sesiones, Daniel pudo volver a su día a día habitual. La atención le sirvió para reconocer y destensar desequilibrios físicos de manera autónoma. Y, al recuperar su vitalidad, volvieron las ganas de ver a su familia y sus amigos, y disfrutó más el movimiento paseando.