

Gestación

Las personas que más me gusta tratar son las mamás embarazadas. Por esa energía tan especial que irradian (cuando menos, son dos) con el aura más grande que un maestro de Tai Chi o Yoga.

El cuerpo físico sufre una gran congestión, el espacio que el bebé ocupa obliga a los órganos a desplazarse, congestionándose; también la circulación, sanguínea, los diafragmas (abdominal y sacro-pélvico) se tensan y sequecen aún más la curva lumbar y dorsal, y como consecuencia también la cervical; comprimiendo más las raíces nerviosas que salen de la médula espinal, entre los espacios de las vértebras, para nutrir e inervar órganos y extremidades. En fémur, rodilla y pie también se sufre esta sobrecarga. En general, todo el cuerpo está más congestionado que en una persona que no está embarazada.

La Osteopatía estructural, visceral y sacrocraaneal, masaje y Reiki, ayudan a descongestionar a la mamá y al bebé, estirando los músculos más importantes del cuerpo, sobre todo de las piernas, para así poder descongestionar la pelvis y zona lumbar, colocando los fémures, ilíacos, sacro y vértebras lumbares. La pelvis queda en simetría y el agujero pélvico permite que el bebé pase con mayor facilidad en el parto.

También se pueden descongestionar y estirar los órganos y el diafragma abdominal y colocar todas las vértebras de la columna. Esto último, ha de hacerse pasados los tres primeros meses, por ser un período riesgoso en el embarazo, pero pasado ese período se pueden y deben manipular las vértebras sin ninguna contraindicación, yo lo he hecho con mamás incluso dos semanas antes de dar a luz.

El autocuidado que enseñe en la segunda sesión es vital para estas mamás, descongestionándose ellas solas en su casa, un yoga práctico para todo el cuerpo y mente. Tras dar a luz, es conveniente revisar la pelvis de la mamá; y a la luz que ya llegó, diagnosticar por palpación cráneo, columna y pelvis. Si se han empleado ventosas, fórceps o fuertes tracciones manuales en el parto, es indispensable revisar con osteopatía sacrocraaneal al bebé, pues la membrana duramadre, de las tres meninges la más externa, es muy sensible. Esta membrana recubre todo el tronco-encefalo y médula espinal y tanja los huesos del cráneo, puede haber sufrido excesivas tensiones que, al ser el bebé tan sensible y tierno, comunica estas tensiones por toda la duramadre, desde el cráneo hasta el sacro (los anclajes de la membrana duramadre) alterando la posición y movilidad de los huesos del cráneo y la pelvis y columna; lo cual origina posibles alteraciones posteriores: en el crecimiento, sistema nervioso, órganos de los sentidos, escoliosis y dificultades escolares.

Si en el parto no hay ninguna complicación nada de esto sucederá, aunque en el caso de gemelos esto puede estar sucediendo si uno de los dos tiene menos espacio y sufre la congestión abdominal de la mamá más fuertemente y la compresión directa de su hermano@.

La normalización de la estructura en el recién nacido es el mejor tratamiento preventivo. Los resultados son mucho mejores cuando se interviene antes de que el cráneo se oxifique, evitando así que se fije en una mala posición, por lo que un tratamiento precoz puede impedir frecuentemente, o al menos disminuir en gran parte, las deformaciones y lesiones posteriores por adaptación a todo el cuerpo.



"Básicamente, la diferencia entre lo que hago y dar sólo un masaje está en que, al estar el cuerpo físico, tejido, musculatura... en lucha continua por la descolocación del cuerpo, el masaje relaja los músculos, pero alivia sólo algo. En cuanto dejas el masaje, al estar la estructura descolocada, la tensión vuelve.

En cambio, si equilibras lo más globalmente posible a la persona, ya no hay lucha por la descompensación y el masaje resulta más eficaz. Y enseñarle a que se cuide y se atienda."



SHEN GAIA El Arte de Amarte

Intensivos fusión Kung-fu corporal
Yoga, Tai Chi, Chi Kung, Danza y Meditación
25 euros - 4 horas

Descripción Científico Técnica

Tenemos un cuerpo físico que es como una marioneta, compuesto por el esqueleto y cuerdas (músculos). Debido a los hábitos laborales, posturales y/o deportivos, utilizamos unos músculos más que otros. Todos se encogen con el uso, pero unos más que otros, creando este acortamiento, una descolocación de todo el cuerpo, el cual compensa hasta límites increíbles. Un esguince mal tratado afecta en compensación ascendente a todo el cuerpo.

Las fémures se rotan y descolocan los ilíacos y el sacro. "La pelvis es la base de la columna", y esto crea una compensación ascendente y descendente en toda la columna, lateralizando y rotando las vértebras, lo cual comprime los discos vertebrales, deteriorándolos, y dañando también las raíces nerviosas que salen de la columna a todo el cuerpo. De hecho, al estar la columna normalmente descolocada, la médula espinal, base del sistema nervioso central, está alterada y en tensión.

Las vísceras u órganos que se sujetan a la estructura esquelética mediante ligamentos y membranas también sufren esta descompensación, afectando a su funcionamiento. El diafragma abdominal también suele estar congestionado.

La fascia o tejido conectivo es como una tela de araña que envuelve todo el cuerpo. Las fascias suelen estar retraídas y sin elasticidad en esas zonas más críticas, y por supuesto la musculatura profunda, media y superficial, también está retraída, atrapando toda esta retracción al sistema circulatorio y nervioso. "Se debe descongestionar por planos."

Solemos estar muy congestionados y retraídos, pero nos acostumbramos a ello. Cuando mejoramos, nos damos cuenta de cómo estábamos.

Mentalmente, solemos estar muy acelerados. Al igual, te das cuenta cuando te vuelves más consciente. A través de la conciencia corporal, practicas la atención y el darte cuenta.

Donde tenemos la atención está nuestra energía.

Al trabajar con estiramientos, Yoga, Tai Chi, Chi Kung, Danza, distribuyes tu energía por todo tu ser, no sólo en la mente, y así estás más equilibrado.

Se abren los Chakras y se expande tu campo energético, con lo cual pasas a estar más vivo y consciente.

Nadie sana a nadie, es uno mismo el que se sana al atenderse y cuidarse. La persona que se trata te da un empujoncito, te da herramientas, te muestra un camino, y uno mismo es el que elige. Cada persona está en un proceso muy especial y personal que hay que saber respetar. Ayudar sí, pero con respeto.

SHEN GAIA

Centro de Técnicas
Naturales
C/ Escalinata, 1
Local
Metro Ópera
Madrid



Fernando
Bernardo Fontoria
91-541.84.10
659-610.355
www.shengaia.es



Masaje
Osteopatía estructural, visceral y sacrocraaneal
Maestría de Reiki
Tai Chi, Chi Kung, Yoga
Danza Oriental
15 años de experiencia en consulta
Talleres: Osteopatía - Masaje - Sacrocraaneal

«La enfermedad nos habla de nosotros y de nuestros sentimientos. Las dolencias físicas son el reflejo fiel de las emociones que experimentamos y vivimos. Cuando aprendamos a escuchar a nuestro cuerpo, como si se tratara de un idioma, la enfermedad nos hablará. No será ya la mala vida, el darna que debemos combatir a toda costa, sino la herramienta que nos permitirá entablar un diálogo con nosotros mismos. Y, a través de este diálogo, descubriremos que detrás de la "enemiga" se oculta en realidad una amiga que pretende curar las heridas de nuestra alma.»
PHILIPPE DEANSAET (La enfermedad busca sanarse)

Si dejamos de huir de nosotros mismos y nos paramos a atendernos, a trabajar nuestros miedos, a abrirnos a la comunicación de nuestra alma a través del cuerpo físico y emociones, podremos conocernos y entendernos mejor a nosotros mismos en profundidad.

Conciencia corporal

La "joya" de la salud física, mental y espiritual en el ser humano. Un cuerpo para toda la vida, que uso para trabajar, divertirme, moverme... Los músculos, con el uso, tienden a encogerse, congestionando todo el cuerpo. Al igual le pasa a la mente, también se congestiona y bloquea.

Traumas físicos y emocionales, que afectan tanto al cuerpo como a la mente. Se hace indispensable estirar eficazmente todo el cuerpo, lo cual también descongestionará y calmará la mente.

Yoga, Meditación, Tai Chi Chikung, Danza, Natación, Aeróbicos (estirando con eficacia), Música, Expresión Corporal... Todo es válido, mejor sin excesos, que me divierta, atendiéndome uniéndome conmigo mismo, como un niño descubriendo algo nuevo.

Autoregular mi sistema nervioso, mente y emociones, permitiéndome parar, cosa que normalmente no se nos ocurre, más bien lo contrario, estar muy ocupados y ser muy productivos, engaño total, no hay equilibrio, no se deja sitio al ser, aunque el alma comunica a través del cuerpo físico los errores de nuestra mente.

"Atenderse", volverse más consciente para poder entenderse mejor a uno mismo, es algo muy conveniente, aunque muy personal, sin imponer nada a nadie.

Respetando lo que cada uno quiera hacer con su vida.



Descripción de cada sesión

1.ª Sesión: 2 horas. Diagnosticando todo el esqueleto mecánica y visceralmente. A continuación se estiran los músculos más importantes del cuerpo (piernas, brazos y cuello), trabajando vísceras, etc, más media hora de inhibición (masaje eficaz) en la musculatura de la espalda, por planos. Al final se coloca todo el esqueleto (en función del estado de la persona, por edad, etc, se coloca en la primera sesión o más adelante). Todo esto se mezcla con trabajo con energía Reiki, acabando la sesión de pie, abriendo los Chakras y alineando a la persona, para que conecte con la Energía Universal y de la Madre Tierra.

2.ª Sesión: atenderse. Si lo que se te ha hecho te ha ido bien, se te enseña a que te atiendas a ti mismo, y así podemos distanciar más las sesiones. Así, quien te trata puede hacerte técnicas en las siguientes sesiones que tú no puedes hacerte a ti mismo.

3.ª Sesión: en 3 semanas aprox. Sacrocraaneal + Reiki. Es una técnica muy sutil y eficaz, en la cual trabajamos con mucho respeto y escucha hacia el sistema sacrocraaneal, el cual nos va a comunicar lo que necesita. Todo un mundo dentro del ser humano, en todo su cuerpo, cráneo, emociones y campo energético, y que le permite sensibilizarse consigo mismo y relajar muchísimo el sistema nervioso.

5.ª Sesión: en un mes o menos. ARUM. tacto consciente, se trabaja en el suelo sobre un futón (colchoneta). Es una mezcla de shiatsu, tailandés, osteopatía, sacrocraaneal, Reiki, etc. Se puede entender como una mezcla de la 1ª y 3ª sesión en el suelo.

5.ª Sesión: en un mes. Ahora sí tiene sentido dar un masaje general de pies a cabeza. Es ahora cuando el cuerpo de la persona, más distendido y colocado, recibe con más eficacia el masaje.

6.ª Sesión: en un mes. Craneosacral. Abrir la vía a la expresión, todo el cráneo y sobre todo la cara y los huesos internos de la boca, paladar superior, mejorando la expresión y la respiración.

7.ª y demás sesiones: retomando lo visto y con más de sacrocraaneal y energía, dependiendo de la apertura de la persona.

Tarifas:

Se recomienda la 1ª sesión en 2h: 50€

Siguientes, 1:15h: 40€

Bonos de Sesiones de 1:15h a partir de 35€ y de 45' por 25€

Visitas Domicilio en El Escorial, Galapagar y pueblos de la sierra Oeste (Madrid).

Tarifas en Visita a Domicilio: 2h:60€ / 1:15h:50€ / Bonos 1:15 por 40€

Sesiones de Reiki y Trabajo con los Arquetipos Espirituales.

Tarifas ajustadas a necesidad de la persona (consultar).