

DESCUBRE Y RESUELVE LAS CAUSAS EMOCIONALES DE TU ENFERMEDAD FÍSICA CRÓNICA A TRAVÉS DE LA DANZATERAPIA INTROSPECTIVA

Txell Prat

Cuerpo y mente están totalmente interconectados. Lo corporal afecta al estado mental y lo mental afecta al cuerpo. Las emociones se manifiestan a varios niveles: cognitivo, emocional y corporal. A través de las reacciones que provocan en el cerebro, que a su vez generan cambios hormonales que afectan a todo el cuerpo, las emociones conectan de hecho el plano sutil o mental de nuestro ser con el plano físico o corporal.

Las emociones no son algo negativo, sino que son energía, son una información valiosa que nos indica que, ante un estímulo interno o externo, se ha perdido o se podría perder el equilibrio. La emoción nos **moviliza** para emprender una acción, para satisfacer una necesidad, corregir una situación y así mantener o recuperar el equilibrio. En este sentido nos permiten sobrevivir y estar en equilibrio.

El problema es que muchas veces satisfacer las necesidades subyacentes a tales emociones provoca un conflicto interno, porque no encajan con nuestras **creencias** personales, familiares o sociales. Entonces reprimimos esas emociones, esa energía movilizadora, que pasa a un plano inconsciente donde no la vemos pero sigue influyéndonos sin que nos demos cuenta.

Muchas enfermedades expresan metafóricamente conflictos emocionales inconscientes, energías y actitudes que no nos atrevemos a vivir por creencias limitantes, por miedo a nos ser amados, porque no sabemos cómo manejarlas, etc.

Pero reprimir esas emociones tiene un alto coste: supone renunciar a una parte de nosotros mismos, y **vivir escindido enferma.** La energía emocional reprimida no desaparece, sino que se queda atrapada en el cuerpo, nos desequilibra a nivel fisiológico y lucha por ser vista y reconocida, a menudo expresándose a través de síntomas. Así pues, una enfermedad, en el fondo, no es más que el esfuerzo por restablecer la plenitud del ser. En este sentido, es una **aliada para sanar nuestra vida.** Y si la escuchamos y reencauzamos su energía puede pasar de ser algo destructivo a ser algo creativo, en el sentido de mejorar nuestra vida y hacerla más plena.

El **trabajo de consciencia corporal** y la **danzaterapia introspectiva** pueden ayudar mucho en procesos de enfermedad física crónica, pues permite trabajar a la vez en lo corporal y en lo emocional. Al trabajar con la creatividad nos permite:

- movilizar la energía atrapada en el cuerpo y canalizarla adecuadamente
- acceder al inconsciente de forma segura
- hallar soluciones nuevas a conflictos emocionales que antes no parecían tener solución.

5 PASOS PARA DESCUBRIR Y RESOLVER LOS FACTORES EMOCIONALES DE TU ENFERMEDAD

PASO 1 - Moviliza el cuerpo para desbloquear la energía que te está enfermando, pero a través de un tipo de movimiento que surja del propio cuerpo y que te coloque en una actitud receptiva (no impositiva hacia el cuerpo), para poder recibir la información cognitiva y a las emociones vinculadas con esa energía. El arte y la danza te pueden ayudar a dar forma concreta a esta energía a través de imágenes, lo que permitirá luego relacionarte con ella de forma más tangible y con un lenguaje metafórico y simbólico común.

PASO 2 - Haz consciente el conflicto inconsciente. El paso 1 te llevará naturalmente a este paso. En este punto es necesario **detectar creencias** que perpetúan el conflicto para cuestionarlas y

desprogramarlas. Trabajar con la consciencia corporal y el movimiento consciente te ayudará a detectar estas creencias, ya que llegarás a percibir como limitan, constriñen y afectan a tu cuerpo a nivel físico.

PASO 3 - Resuelve el conflicto. Aquí trabajar con la creatividad es clave, para acceder al inconsciente en busca de nuevos recursos y para encontrar **nuevas** soluciones que trasciendan el conflicto. La resolución de conflictos internos, a veces de forma muy inconsciente e intuitiva, ha sido una de las funciones del arte en la historia de la humanidad, ya que permite jugar, recombinar y explorar nuevas posibilidades sin el riesgo que a veces percibimos en la vida diaria, e incluso poetizar y resignificar experiencias duras del pasado.

Ayuda mucho tener apoyo en este paso porque uno a veces no ve más allá del conflicto anterior, y con apoyo es más fácil detectar nuevas posibilidades, valorizarlas y apoyar su exploración.

PASO 4 - Decide qué cambios quieres hacer en tu vida. Vincula los Pasos 2 y 3 con situaciones concretas de tu vida cotidiana. Aunque seguramente esto ya te habrá ido ocurriendo a lo largo del proceso, hazlo de forma más formal a modo de compromiso contigo misma.

PASO 5 - Recanaliza la energía de la emoción de forma constructiva (basándote en lo explorado y aprendido a en los pasos anteriores) **en tu vida cotidiana** para satisfacer las necesidades subyacentes. Aquí te vas a encontrar un gran obstáculo: los hábitos y patrones. Suele ser de gran ayuda trabajar con anclajes y con visualización, así como contar con apoyo terapéutico o de un grupo igual de comprometido como tú en transformar su vida.

En este dossier encontrarás un par de ejercicios para empezar a investigar qué creencias pueden estar siendo un obstáculo para tu recuperación y poder hacer cambios positivos en tu vida que te reencaminen hacia la salud.

¡Gracias por venir a la charla! ¡Espero que te sea muy útil lo que he tratado de compartir contigo en este breve rato!

Txell

"BENEFICIOS" DE LA ENFERMEDAD | Ejercicio

A veces nos olvidamos de satisfacer o priorizar nuestras verdaderas necesidades y las descuidamos.

Este es un ejercicio de confesiones íntimas. Tómate un espacio para ti en que no te interrumpan y hazte estas preguntas clave:

- ¿De qué me estoy librando gracias a la enfermedad?
- ¿A qué no me tengo que enfrentar gracias a la enfermedad?
- ¿De qué me doy permiso yo misma (o de qué me da permiso la sociedad) al estar enferma, que no me daría estando sana?

Es decir, ¿qué necesidades te está ayudando a resolver tu enfermedad? ¿Bajar el ritmo y descansar? ¿Decir "no" a una situación intolerable? ¿Expresar tu vulnerabilidad? ¿Recibir atención, cuidados y cariño de tu entorno? ¿Evitar tener que enfrentarte a algo? ¿Recibir permiso para salir de una situación problemática? ¿Poder retirarte y tener una mejor perspectiva ante una situación? ¿No tener que satisfacer expectativas demasiado elevadas, ya sean propias o ajenas?

Apunta el beneficio que está obteniendo de forma inconsciente en la primera columna. Detecta la necesidad subyacente que hay detrás y escríbela en la segunda columna. Y en la tercera columna escribe las voces internas que te saltan, los "peros", al plantearte satisfacer esa necesidad de forma directa, estando sana.

El trabajo consiste en identificar las necesidades que satisface indirectamente la enfermedad y luego encontrar formas de satisfacerlas directamente sin recurrir a la ella, atravesando de vez en cuando algunas de tus creencias y miedos al respecto.

	Beneficio / ayuda	Necesidad subyacente	Creencias o miedos que te impiden satisfacer esta necesidad estando sano/a
1			
2			
3			
4			
5			

Danza Interior. Enfermedad y emociones

Ahora, para cada beneficio, **pon en suspenso tus creencias y miedos** por un momento, y describe una forma en que podrías satisfacer la necesidad subyacente de forma directa si esas creencias y miedos no te limitaran.

	Necesidad subyacente	Nueva forma de satisfacerla
1		
2		
3		
4		
5		

Por último, **atrévete a experimentar en tu vida cotidiana** con algunas de estas nuevas formas de satisfacerla.

Empieza por la que percibas más fácil y que entraña menos riesgo para ti. Tendrás que salir de tu zona de confort. Seguramente descubrirás que donde estás ahora no es muy confortable tampoco. Y poco a poco esa nueva zona que has conquistado se volverá tu nueva zona de confort, mucho más amplia y saludable.

EL ESTRÉS COMO DESENCADENANTE | Ejercicio

El estrés suele ser uno de los desencadenantes de las enfermedades físicas crónicas y de sus brotes, así que es importante revisar qué conflictos internos te llevan a vivir con estrés y tratar de resolverlos. Con este ejercicio puedes trabajar con las creencias que contribuyen a esos conflictos.

Es importante reducir el estrés, porque el estrés hace que segregues cortisol y adrenalina, y tu cuerpo se pone en "modo de emergencia". ¿Qué significa eso? El sistema inmune consume muchísima energía. En modo de emergencia, tu organismo percibe que hay un peligro urgente y a través del cortisol y la adrenalina envía toda la energía a tus extremidades para echar a correr o pelear por tu vida. Eso significa que no se va a enviar energía al sistema inmune y que las funciones de mantenimiento y de reparación del cuerpo van a quedar suspendidas. Este sistema está muy bien pensado para emergencias. Pero si siempre vives en emergencia y nunca pasas por el taller de reparación y mantenimiento, al final tu "vehículo" cuerpo va a gripar.

Cada persona responde a una misma situación de manera distinta, esto se debe a nuestra interpretación de la situación, al significado que le damos. Tanto la interpretación como la respuesta suelen estar muy teñida por las creencias que tenemos. Cuando sentimos que no hay alternativas ante una situación, suele ser porque hay una creencia que nos limita.

En la próxima página encontrarás una tabla. Localiza varias situaciones de estrés o impactantes durante los 6-12 meses anteriores al inicio de los síntomas y anótalas en la primera columna de la tabla. Pueden ser situaciones de estrés sostenidas en el tiempo o acontecimientos puntuales.

A continuación abre tu mente, toma distancia y responde a las preguntas de las otras columnas.

Si te cuesta llenar la columna 3, trata de responder la columna 4. Es muy probable que ante posibles alternativas, aparezcan muchos "peros" y justificaciones. Gran parte de eso que te digas seguramente son creencias, tuyas o heredadas de tu entorno. Puedes anotarlas en la columna 3. Pregúntate: ¿son verdad? ¿Son una verdad universal para todos? ¿Hay gente que se permite esas otras actitudes o respuestas?

Cuando termines pasa a la segunda tabla.

Danza Interior. Enfermedad y emociones

	Situación de estrés (entre 6 meses antes de inicio de los síntomas)	¿Cómo contribuiste o como respondiste al estrés de forma inadecuada?	¿Qué creencias te impidieron responder adecuadamente?	¿Qué otra actitud o respuesta podías haber adoptado?
1				
2				
3				
4				
5				

Danza Interior. Enfermedad y emociones

ESTRÉS ACTUAL

No puedes cambiar el pasado. Pero sí el presente, para cambiar tu futuro y dar más oportunidades de sanar a tu cuerpo. Te invito a revisar ahora fuentes de estrés actuales y hacer el mismo ejercicio.

	5 fuentes de estrés actuales	¿Como contribuyes en mantener el estrés?	¿Hay formas de eliminar ese estrés?	Elementos de apoyo, de cariño, actitudes alternativas. ¿Te podrías permitir priorizar tus necesidades frente a las de los demás? Abre tu mente y revisa creencias y prioridades.
1				
2				
3				
4				
5				

Al terminar, verifica si hay alguna similitud entre la forma que tenías de responder al estrés antes de tu enfermedad y las de ahora. Si encuentras alguna similitud, examina de nuevo tus pautas de comportamiento, ya que es posible que tus pautas habituales de respuesta no contribuyan a tu salud. Trata de aventurarte a hacer algún pequeño cambio de los detectados en tu vida cotidiana. **iNo se trata de sentirse culpable, sino de ver para poder dejar de interferir en tu salud! :-)**

Si quieres ayuda en tu proceso...

MI MÉTODO: LA ENFERMEDAD COMO PROCESO CREATIVO

Se trata proceso vivencial de transformación personal que te permitirá relacionarte de una manera totalmente distinta con tu enfermedad: **en lugar de luchar contra tus síntomas, aprendes a dialogar con ellos**, entiendes por qué y, sobre todo, para qué has enfermado, y desarrollas recursos para **canalizar tus emociones de forma creativa**, para que ya no necesiten expresarse a través del síntoma.

Este método no pretende sustituir ningún tratamiento médico, sino complementar los recursos que la medicina ofrece trabajando en los aspectos emocionales que los medicamentos no pueden abordar.

Se basa en **DOS PILARES PRINCIPALES:**

- La **interconexión cuerpo-mente**, partiendo del síntoma físico y conectando a partir de ahí con las emociones subyacentes
- La **creatividad**, como herramienta de investigación y de transformación profunda, que entre otras cosas te permitirá:
 - canalizar emociones de forma sana y segura
 - resolver conflictos emocionales internos a través de la búsqueda creativa de nuevas soluciones
 - conectar con tu creador/a interno/a, una nueva actitud vital ante las dificultades

Utilizaremos entre otras herramientas la danzaterapia introspectiva, que permite abordar lo corporal y lo emocional.

FASES del método:

- 1 - Moviliza, desbloquea y recupera el contacto con el cuerpo
- 2 - Escucha el mensaje de tus síntomas
- 3 - Transforma la enfermedad en oportunidad
- 4 - Identifica los cambios que necesitas hacer
- 5 - Llévalo a tu vida

Aprenderás a moverte desde la escucha profunda del cuerpo y utilizarás como herramientas el arte, técnicas de danzaterapia, escritura, técnicas de relajación, consciencia corporal y sensopercepción, visualizaciones, etc., para que encuentres por ti mismo/a las respuestas, las vincules con tu vida, logres transformar la relación con tu enfermedad y puedas hacer los cambios en tu vida que te reconduzcan al bienestar físico y emocional.

PRÓXIMOS GRUPOS CONTINUOS SEMANALES Y TALLERES PUNTUALES

[Pincha aquí para consultar la agenda directamente en la web.](#)

> Aligerar cuerpo y alma

Grupo continuo semanal

Martes (online) y miércoles (presencial en Barcelona)

De 19.15 a 20.45 h

Reconecta contigo, libera tensiones y mejora tu bienestar corporal y tu estado anímico.

Este espacio corresponde a la fase 1. Puedes venir a las sesiones el tiempo que necesites, sin compromiso de seguir con el método. Si quieres seguir te recomiendo haber realizado 4 sesiones más o menos continuas antes de apuntarte al acompañamiento completo.

Sesión suelta 15 €

Bono 4 sesiones: 50 €

Bono trimestral (10 sesiones): 100 €

Descuentos para los asistentes a esta charla.

> **Libérate de las creencias que te enferman | 100 €**

Taller puntual online

Sábado 7 + domingo 8 noviembre 2020

De 10 a 14 h ambos días

Descubre conflictos internos que te enferman y libérate de la jaula de creencias limitantes que los generan

Este taller se incluye dentro de la fase 2 del método y es muy recomendable hacerlo antes del acompañamiento completo. Te permitirá profundizar en los ejercicios entregados en la charla, también corporalmente, y recibir apoyo si te has encallado al hacerlos.

Plazas limitadas: 12 participantes.

Descuentos para los asistentes a esta charla.

> **Dialoga con el síntoma | 100 €**

Taller puntual presencial

Sábado 12 + domingo 13 diciembre 2020

De 10 a 14 h ambos días

Inicia un diálogo profundo y directo con tu inconsciente y tu cuerpo, para indagar en qué es lo que anda mal y qué trata de expresarse a través del síntoma físico.

Este taller se incluye dentro de la fase 2 del método y es muy recomendable hacerlo antes del acompañamiento completo. Se requiere una entrevista previa. Cuando hagas la inscripción agéndala conmigo en info@danzainterior.com o al 651407025.

Plazas limitadas: 10 participantes.

Descuentos para los asistentes a esta charla.

PRÓXIMOS GRUPOS DE ACOMPAÑAMIENTO

> **La enfermedad como proceso creativo - 560 €**

Proceso grupal de 3 encuentros en fin de semana, de febrero a abril - Barcelona

Fechas: 6 y 7 de febrero + 6 y 7 de marzo + 10 abril

Transforma las energías destructivas que te enferman en fuerzas creativas que te ayuden a crecer y a sanar a todos los niveles.

Este acompañamiento engloba las fases 2, 3, 4 y 5 del método. Es preciso haber realizado por lo menos 4 sesiones de Aligerar cuerpo y alma (fase 1) de forma más o menos continua. Se requiere entrevista previa.

Puedes reservar tu plaza con 90 € en www.enfermedadyemociones.com/tienda/

Plazas limitadas: grupo reducido de 8 participantes máximo.

DESCUENTOS PARA LOS ASISTENTES A ESTA CHARLA

¿Qué te aportará mi método?

- transformarás por completo la relación con tu enfermedad y dejarás de sufrir por ella
- sentirás más bienestar en tu cuerpo
- adquirirás herramientas para prevenir y manejar mejor los brotes y para cuidarte

Danza Interior. Enfermedad y emociones

- aprenderás a canalizar las emociones que te enferman hacia fines constructivos
- conectarás con lo que sí puedes hacer
- restablecerás la comunicación con tu cuerpo desde la amabilidad y el autocuidado
- aprenderás a autorregularte
- liberarás tensiones corporales
- transformarás tu estado anímico y disminuirás tu nivel de ansiedad y de estrés
- obtendrás respuestas sobre tu enfermedad
- encontrarás apoyo y comprensión
- sabrás qué necesitas hacer para reencaminarte hacia la salud emocional y física

Trabajaremos con:

- Técnicas de relajación, sensopercepción y consciencia corporal
- Expresión plástica y corporal
- Danzaterapia introspectiva muy amable con el cuerpo y Movimiento Auténtico
- Procesos de creación artística
- Técnicas de visualización y meditación
- Espacios para la integración de la experiencia

Método creado específicamente para personas con enfermedades físicas crónicas o malestares físicos persistentes o recurrentes

Tienes la información completa sobre el método en www.enfermedadyemociones.com, en el apartado del menú [Mi método](#). En la web puedes hacer también la reserva de plazas para los talleres y el acompañamiento.

© 2020 Txell Prat. Todos los derechos reservados