



### Entrevista realizada a Brigitte Hansmann.

Brigitte es educadora e instructora de movimiento en DFA (Duggan / French Approach), dirigido al reconocimiento de patrones somáticos. Trabaja con la técnica DFA desde el año 1988. En el año 1998 publica su primer libro "Con los pies en el suelo - forma del cuerpo y visión del mundo" (ed. Icaria). Escribe artículos para distintas revistas españolas y es colaboradora de la revista Cuerpo-Mente. En 1999 crea la escuela "ermie" ([www.ermie.net](http://www.ermie.net)), de respiración, movimiento e integración emocional, para hacer accesibles al público general las aplicaciones prácticas de sus conocimientos

### - ¿En qué consiste la técnica DFA?

DFA significa Duggan French Approach. De forma más amplia se refiere al reconocimiento de patrones somáticos. Lo que exploramos cuando trabajamos con personas es cómo hemos organizado nuestra experiencia vital, nuestras emociones, nuestro sistema de creencias, los patrones de movimiento, las conductas, la tensión que hemos desarrollado cuando hemos ido creciendo, cómo está todo eso organizado en el cuerpo.

Al principio de una sesión establecemos un punto de referencia, vemos cómo se relacionan las distintas partes del cuerpo respecto al eje gravitatorio. Realizo una manipulación a través del movimiento, con mi mano muevo la parte del cuerpo que hemos decidido trabajar y realizo un movimiento ondulatorio. Este movimiento permite a la persona sentir todo el contacto sensorial con espacios de su cuerpo que muchas veces están fuera de la experiencia consciente. De esta forma se traslada la atención de las personas a estas partes de su cuerpo. Y mientras hacemos esto, hablamos, mantenemos una conversación sobre qué sensaciones y qué emociones está experimentando la persona. La persona puede reaccionar ante la presión que yo hago sobre la parte de su cuerpo y puede experimentar alivio. Ayudo también a que las personas reconozcan que en su cuerpo hay dolor, que se pregunten cómo es ese dolor. También utilizo el movimiento de la respiración para que la persona libere el dolor. Puedo también pedir que exagere la tensión. Y todo esto contribuye a que se vuelvan a establecer conexiones en el sistema nervioso que un día se interrumpieron debido a una tensión que se convirtió en habitual.

Y cuando nos habituamos a las tensiones dejamos de percibirlas. Si yo salgo a la calle y hay siempre mucho tránsito, finalmente me acostumbro al ruido y no lo percibo. Lo mismo con las tensiones, cuando mantienes una tensión continuamente, el sistema se acostumbra y ya no eres consciente de que estás manteniendo esa tensión. Finalmente, la tensión pasa a formar parte de ti, te identificas con ella y se convierte en tu forma típica de estar en el

mundo. Cuando empiezas a tomar contacto con la tensión y empiezas a soltarla y a encontrar una forma alternativa de estar, te das cuenta de que hay otras posibilidades, de que hay una visión más amplia de nosotros y del mundo, que puedes sentirte de otra manera.

**- ¿Qué tipos de problemas emocionales suelen tener las personas que asisten a sus sesiones?**

Hay de todo. Hay personas que vienen a mí no sólo porque tienen problemas emocionales sino porque tienen problemas físicos y, muchas veces, las causas de esas molestias físicas son problemas emocionales: miedos, enfados, amor. Hay personas que vienen porque se sienten deprimidas, ansiosas. Hay personas que vienen porque no encuentran el lugar en la vida. Estas personas se sienten desorientadas, insatisfechas con su vida, no saben qué espacio ocupan en la vida, cómo se relacionan con el mundo. Cada vez hay más personas que vienen por este motivo. Hay personas que vienen en momentos muy críticos de su vida y han intentado de todo y no les ha funcionado nada.

**- De todas las emociones humanas que existen, ¿cuál es la que más agradece nuestro cuerpo y por qué?**

La gratitud. La alegría que produce la gratitud. Cuando te das cuenta de lo grande que es lo que has recibido y lo que estás recibiendo en cada momento y las posibilidades que tienes, lo agradeces y te sientes libre para hacer muchas cosas. Sin embargo, si piensas que no has recibido lo suficiente y quieres más y más, que lo que te han dado es malo, entras en conflicto y no valoras lo que está disponible para ti. Y, aunque lo que está disponible no sea todo lo que tú necesitas, es importante que lo agradezcas. A partir de ahí puedes ocuparte de lo demás.

**- Y de todas las emociones que existen, ¿cuál es la que le gusta menos a nuestro cuerpo?**

El rechazo. La tristeza que produce el rechazo. Es justo lo contrario a la gratitud.

**- ¿Podrías explicarnos cómo se relaciona el cuerpo con las emociones?**

Primero empezamos viendo cómo ocupas tú el espacio de tu cuerpo en ese momento, cómo es la sensación de tus pies en el suelo aquí y ahora, en este lugar. Entonces aquí tenemos un referente muy importante que es el campo gravitatorio. La gravedad fluye como si fuera una línea de arriba hacia abajo. Si tú estás alineada respecto a este eje lo más seguro es que tienes la sensación de espacio en tu cuerpo, que hay un mundo ahí que te apoya, hay una experiencia sentida de intercambio con el mundo porque hay espacio en tu cuerpo donde recibes el mundo. En ese momento es cuando contactas contigo y con el mundo y puedes sentir tristeza, enfado. Son emociones que surgen y que tienen su espacio y su excusa para ayudar a la persona.

Pero cuando estás en conflicto con la fuerza gravitatoria el espacio de tu cuerpo está mermado, no puedes expandirte plenamente, no tienes la capacidad de mirar hacia dentro de tí. En este caso no hay un progreso, no

afloran las emociones. Gracias al eje gravitatorio, se toma conciencia sobre qué apoyo estás recibiendo del mundo, qué es lo que te impide tomar el aire y dejarlo salir. Exploramos estas cuestiones y ayudamos a recibir el apoyo del eje gravitatorio y dejar fluir tu respiración. En ese momento tienes experiencias que fomentan el desarrollo de la persona tal como es.