



### Entrevista realizada a Lurdes Reina.



Diplomada en MLC© ( Método de Liberación de las Corazas) con Marie Lise Labonté. Naturopata. Terapeuta Psico-corporal. Diplomada en Stretching Global Activo (Universidad de Terapias Manuales de Saint-Mont (Francia). Osteopatía Bioenergética Celular con Montse Gascón.

Diplomada en Relaciones Públicas por EADA; Dirección de Comunicación Empresarial por ESADE; Master de Dirección de Comunicación por la UAB.

Su mail: [lurdesreina@yahoo.com](mailto:lurdesreina@yahoo.com)

#### 1.- ¿Qué es para usted la Inteligencia Emocional?

La emoción es una energía, lo que es importante es sentir que cualquier emoción pasa. E-motion, en movimiento. La emoción está ahí, solamente sintiéndola y atendiéndola la podemos integrar en todas sus dimensiones.

La emoción puede dar miedo, porque si por ejemplo llevamos 20 años reprimiendo una gran tristeza, cuando esta aparece nos da la sensación que nos posee por completo. La emoción es una reacción bioquímica, cada vez que la emoción surge un mecanismo complejo y exacto se pone en funcionamiento; en la sangre se liberan hormonas que a su vez van a intoxicar nuestro cuerpo físico.

La inteligencia emocional, es pensar con el cuerpo, éste tiene su propio lenguaje, aunque en ocasiones a nosotros nos parece un idioma extraño.

Escuchar el cuerpo es el primer paso para una liberación y un cambio interno que nos lleva a ser autónomos y responsables de nosotros mismos.

Parafraseando a Jung “lo más aterrador es aceptarse completamente a uno mismo”.

## **2.- ¿En qué consiste el Método de Liberación de las Corazas?**

El MLC (Método de Liberación de Corazas) es una aproximación global al Ser, entendido en sus dimensiones psíquicas, físicas y energéticas; somos un todo indisociable.

Esta aproximación es a la vez suave y profunda y respeta totalmente la individualidad de cada persona.

La coraza está creada de tensiones musculares, de rigideces articulares que alteran la fluidez de los movimientos naturales del cuerpo, dificultan la respiración y la circulación de la energía vital y de amor que nos habita.

Las corazas están ocultas en nuestro cuerpo, son capas de defensa que se instalaron como reacción a la supervivencia frente a diferentes agresiones encontradas o diferentes crisis o pruebas que forma parte de la vida.

Están unidas a nuestra propia historia profunda y a menudo son inconscientes.

Los movimientos corporales son simples y llevan gradualmente a una relajación de las tensiones musculares y psíquicas, a una toma de conciencia de nuestro cuerpo en su globalidad.

Los movimientos propuestos son:

- Movimientos de apertura: permiten entrar con suavidad en el cuerpo acorazado.
- Movimientos de estiramiento: permiten abrir más profundamente el cuerpo y sus corazas.
- Movimientos de armonización: ayudan al cuerpo a encontrar su unidad.

## **3.- ¿Qué tipo de problemas emocionales se pueden curar siguiendo este método?**

El MLC ayuda al cuerpo a “desatarse”, a cambiar progresivamente su respiración, a encontrar su posición natural.

Cada sesión se vive como un encuentro. Los participantes son invitados a “dialogar” con su cuerpo, las diferentes partes de sí mismos que se expresan por un dolor en el hombro, en la espalda, en la cadera...

Esta indicado en: cansancio, dolores articulares y musculares, fibromialgias, síndrome de fatiga crónica, estados depresivos alteraciones posturales, o como una vía de encuentro con nuestra verdadera identidad.

La emoción está contenida en una coraza sana cuando es reconocida, atendida y liberada. La coraza tiene su parte psíquica, en forma de creencias limitativas, una parte física, en forma de contracción, dolor o enfermedad de nuestro cuerpo físico, y otra parte es emocional, es decir, aquellas emociones que hemos reprimido en el momento de la creación de la coraza.

En el proceso de liberación de una coraza, no sabemos que hay en ella, podemos hacer una hipótesis, pero no podemos decir que guarda rabia o miedo o tristeza. Al dejar circular la emoción que durante tanto tiempo ha estado encerrada, ésta ecológicamente se integra en nosotros, nuestra psique y en nuestro cuerpo. El cuerpo no nos engaña, nunca.

#### **4.- ¿Qué papel juega el inconsciente en nuestras emociones y, en general, en nuestros problemas de salud?**

Nuestro inconsciente es un amigo dispuesto a colaborar con nosotros, nos ayuda a progresar, tiene un lenguaje que no siempre es claro, como un gran guionista de cine, a veces claro y contundente, a veces surrealista....tiene un lenguaje propio; la gran aventura del ser humano es aprenderlo y comunicarse con él para completar nuestro Ser.

Muchas de nuestras emociones responden a patrones antiguos que ya no recordamos. En un proceso de repetición de patrones, el inconsciente nos alienta a reconocer nuestros complejos, que están en la sombra a fin de darles luz e integrarlos en nosotros. Como un niño que va al colegio y hay asignaturas que tiene más dificultad que otras, quizás ira repitiendo exámenes y “suspendiendo”, pero tiene más oportunidades, hasta que aquella asignatura que está formada de varios temas queda aprobada.

En la enfermedad física, el inconsciente es nuestro vehículo de conexión más profundo, porque es allí donde reside la información que nos lleva a encontrar el inicio de nuestra enfermedad, el punto donde nos hemos separado de nosotros mismos, el momento en el que nos hemos abandonado, es el momento que hemos dicho no al Amor y si al miedo.

El cuerpo es el reflejo de nuestro inconsciente, en el Método de Liberación de Corazas exploramos el cuerpo y establecemos un contacto íntimo con él, nos dejamos guiar por su lenguaje, que es muy diferente al que estamos acostumbrados. Es aprender como cuando éramos niños a escuchar de nuevo, y el cuerpo tiene muchas cosas que decirnos, tiene nuestra historia, en él está todo archivado, desde nuestra concepción hasta el momento presente, es maravilloso.

## 5.- ¿Qué es la Osteopatía Bioenergética Celular (OBC)?

La OBC destaca la importancia del impacto emocional en nuestra salud global, y del funcionamiento de los mecanismos de protección frente a estos impactos, situados en el corazón.

Nuestro corazón es el órgano vital por excelencia. Y también es el receptor y catalizador de nuestra vida emocional y espiritual.

Las fascias juegan un papel muy importante en los procesos de lesiones. Es la pérdida de elasticidad del tejido conectivo el que provoca la lesión. Las fascias envuelven totalmente el cuerpo y los músculos dotándoles de su forma aparente.

Para restablecer el organismo lesionado es necesario el tratamiento de las fascias. Mediante el trabajo con las fascias y mediante ligeras manipulaciones se invita a éstas a recuperar el estado natural.

El trabajo con las fascias estimula y equilibra el potencial energético en el ser humano.

Por sus múltiples inserciones anatómicas y neurofisiológicas, cualquier reacción del Pericardio afecta extensivamente a todo nuestro organismo. El Pericardio está íntimamente ligado al corazón, al diafragma, las pleuras, la tráquea, el esófago, la entrada del estómago, las principales vías arteriales y venosas, el centro frénico (responsable de la respiración), el ganglio estrellado (clave en la regulación del sistema nervioso neurovegetativo), la base del cráneo, las membranas intracraneales, las glándulas Tiroides y Timo; posee además numerosos ligamentos que lo unen directamente a la columna vertebral desde el sacro hasta la base del cráneo.

El trabajo del terapeuta es sentir el movimiento de la vida a través de las fascias que envuelven, sostienen e interconectan todos los órganos y todos los sistemas de nuestro cuerpo. Sentir el ritmo particular de cada órgano, sentir el pulso de las células para liberarlas y devolver la armonía entre todos los tejidos.

La OBC trabaja en varios niveles considerando al ser en su totalidad y las posibles causas espirituales y emocionales de su dolencia, A través del movimiento sutil de las fascias, se busca en el cuerpo la lesión principal que aparece a tratar "aquí y ahora". Es este lugar donde se detiene el libre fluir del movimiento de la vida y de la energía vital. Una vez liberada la lesión principal se procede a liberar el Pericardio. Finalmente se trabaja cada una de las inserciones del Pericardio con la columna vertebral, cráneo, membranas intracraneales, glándulas, etc. El tratamiento involucra los planos físico, visceral, metabólico, emocional, psicológico y espiritual. El resultado es una profunda relajación y armonización de todo el organismo, potenciando sus propias fuerzas vitales de curación.

## **6.- ¿Cómo ve usted la relación entre cuerpo y emociones?**

Las emociones tienen un impacto en nuestro cuerpo tanto a nivel fisiológico como a nivel anatómico-postural. Fisiológicamente cuando sentimos una emoción, hay hormonas encargadas de liberar una sustancia en nuestra sangre, por tanto se inicia el movimiento, si este movimiento es retenido, en forma de querer negar lo que es, queda como un stock en nuestra sangre, no desaparece, así sucesivamente vamos acumulando esa sustancia.

Podemos contemplar un cuerpo y ver la emoción alojada en un determinado lugar, esto puede ser así por la repetición de una emoción. Supongamos que yo a largo de mi vida, he querido defenderme de un medio familiar que para mí resultaba agresivo, una de las maneras que puede adoptar mi cuerpo es hinchar el tórax, desarrollar unos grandes hombros y unos brazos dispuestos a atacar. Esta postura, desde luego, es inconsciente. De nuevo el cuerpo no engaña. La relación entre el cuerpo y nuestras emociones está profundamente interconectada.

## **7.- ¿Cómo podemos cuidar de nuestras emociones para que ellas cuiden a su vez de nuestro cuerpo?**

Somos un todo indisociable, es un carril de doble dirección, si cuidamos nuestro cuerpo, si aprendemos su lenguaje, nuestras emociones, en vez de contemplarlas como algo a eliminar, las podemos dejar que nos enseñen. Cuanta más resistencia hay a sentir una emoción, más perdura. Esto el niño lo sabe muy bien. Observemos el cuerpo de un bebe o un niño, es pura fluidez, por él pasa la vida. Lloro y al siguiente instante río. Siente la rabia y al momento puede saltar de alegría, esto es estar liberado de las corazas, la vida fluye en nosotros, vivimos la vida y la exploramos.