

# LIBERARSE DE LAS CORAZAS PARA VIVIR CON PLENITUD

MOVIMIENTOS DE DESPERTAR PSICOCORPORAL  
QUE NOS AYUDAN A REENCONTRARNOS

Las corazas son protecciones físicas y mentales, que hemos levantado a lo largo de la vida, para afrontar “amenazas” internas y externas. Con el tiempo, estas corazas se traducen en tensiones corporales, dolor crónico, depresiones y creencias limitadoras que impiden vivir con plenitud. El Método de Liberación de Corazas (MLC), creado por la psicoterapeuta Marie Lise Labonté, ayuda a romper con nuestras rigideces y a reencontrarnos con nosotros mismos.

En su día, las corazas nos protegieron, pero con el tiempo, consciente o inconscientemente, dificultan nuestro anhelo de vida. Forman tensiones musculares y articulares, y dificultan la respiración y la circulación de energía vital y de amor. La coraza, además, contiene las emociones y creencias que fueron rechazadas en su momento. Veamos un ejemplo: si un niño

siente el impulso de saltar, correr, gritar... y es coartado repetidamente, sus músculos guardarán la memoria de esa inhibición. Se formará una coraza: la musculatura se fijará en una rigidez o una excesiva laxitud que irá asociada a una creencia limitadora (“Para que me quieran, debo estar quieto y callado”) y a una determinada emoción, rabia, tristeza, pena...

## CÓMO ES UNA SESIÓN

El MLC nos libera de las corazas a través de movimientos de despertar psicocorporal, el diálogo con el propio cuerpo para restablecer ese vínculo que un día se escindió. En las sesiones se usan pelotas blandas, bastones forrados de espuma..., objetos que masajean puntos estratégicos con el fin de liberar y flexibilizar las tensiones. Las sesiones pueden ser individuales o en grupo, repartirse en semanas o en seminarios intensivos.



## UN EJERCICIO

Este movimiento libera la coraza pélvica y ayuda a serenarse y arraigarse.

**TÚMBATE** y dobla las rodillas; los pies permanecen en el suelo, paralelos. Coloca una pelota de tenis bajo la nalga izquierda. Lleva la rodilla izquierda con la mano izquierda hacia el pecho, sin tocarlo.

**CON LA MANO**, acompaña la rodilla haciendo movimientos circulares; el pie cuelga relajado. Respira a tu ritmo y relaja el resto del cuerpo.

**RETIRA** la pelota, estira la pierna izquierda y compárala con la derecha. ¿Hasta dónde sientes el efecto del movimiento? Haz lo mismo con la parte derecha.

Cada sesión se inicia con un pequeño espacio donde compartir nuestro proceso. Luego siguen una serie de movimientos sencillos propuestos para la ocasión. Los movimientos conducen a una relajación muscular y psíquica, a una toma de conciencia de nuestro cuerpo. Para acabar, se nos invita a expresar cómo hemos vivido ese encuentro con nosotros mismos. Aquí el silencio también habla y es bienvenido. ☺



LURDES REINA  
Diplomada en MLC con Marie Lise Labonté.  
Naturópata y terapeuta psicocorporal.  
www.lurdesreina.  
blogspot.com

SINGULA! **REINA**

5 millones de españoles **sufren** sin remedio **HASTA HOY**

La solución **Migrasin®**  
Enzima **DAO**

Previene los diferentes síntomas provocados por el déficit de **DAO\*** tales como migraña y otras cefaleas, al restablecer el metabolismo de la histamina



CN 161435.1 / CN 160142.1

**+** De venta en farmacias



\*Un 80% de los pacientes de migraña tienen una actividad enzimática muy reducida de la enzima DAO. Evaluación de eficacia demostrada en pacientes con migraña. CNIC. Clusula de Pat. cony. Biomédica de la Universidad de Sevilla y Asociación Española de Farmacología Clínica (AEFC).