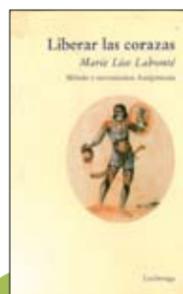


BIENESTAR

# Liberación de corazas

El Método de Liberación de Corazas creado por Marie Lise Labonte permite, a través de ejercicios físicos, liberar el cuerpo de tensiones musculares enquistadas.



PARA LEER

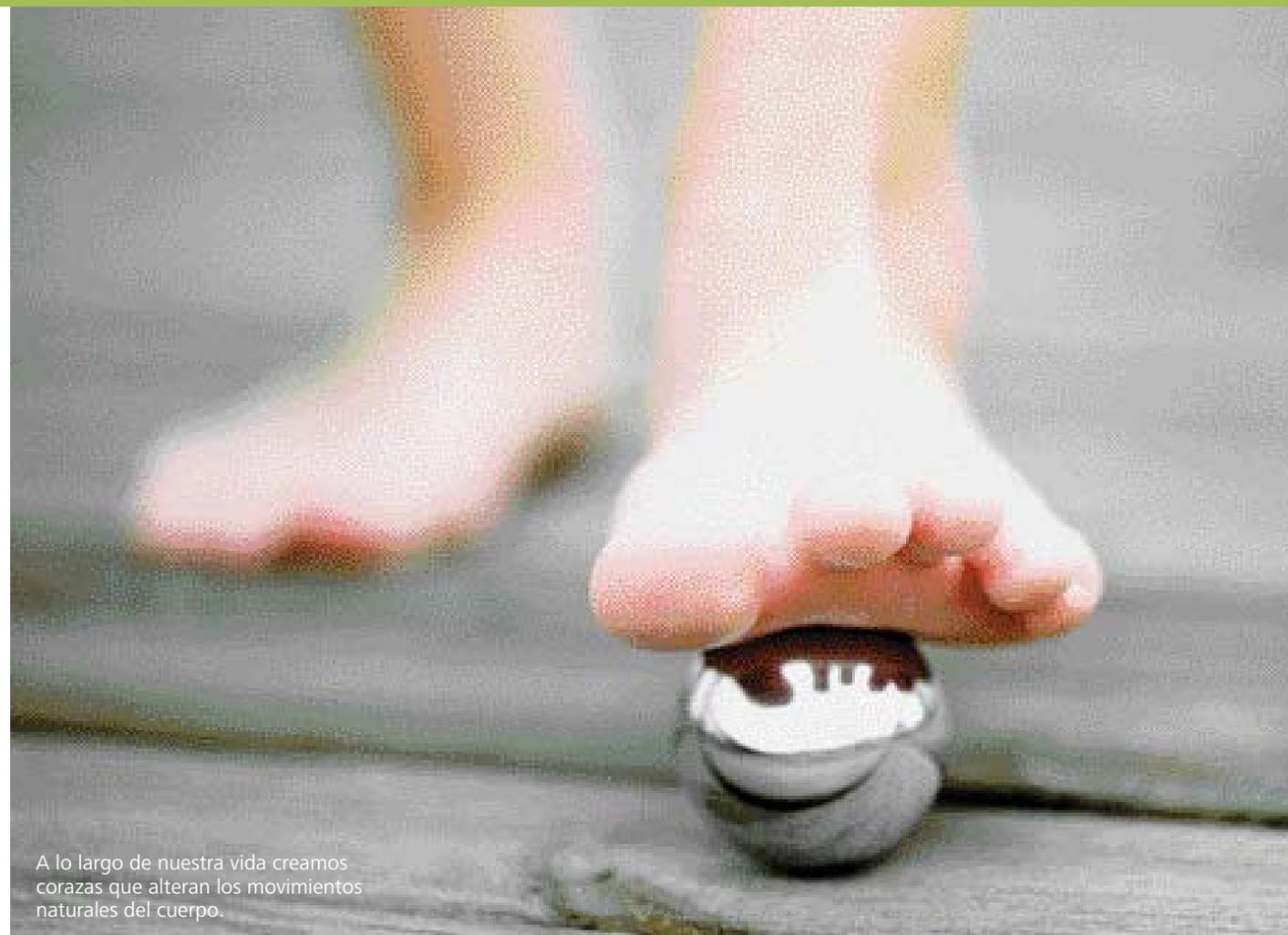
**Liberar las corazas.** Marie Lise Labonte. Ediciones Luciérnaga. 17 €. Lurdes Reina presenta el libro en la Casa del Libro (Barcelona) el próximo 3 de junio.

**A menudo, como reacción a una agresión, una crisis o simplemente como sistema de defensa, ponemos un muro a nuestro alrededor y nos encerramos en nosotros mismos.** No siempre somos conscientes de la existencia de estas corazas. En realidad, en la mayoría de los casos forman parte de nuestra historia más profunda. Estas barreras se crean por las tensiones y rigideces musculares que alteran los movimientos naturales del cuerpo, dificultan la respiración y la circulación libre de energía. El resultado es un cuerpo como agarrotado.

Para deshacerse de estas tensiones Marie Lise Labonte ha creado el Método de Liberación de Corazas (MLC). A través de sencillos movimientos suaves, pero profundos, este método ayuda a encontrar la posición natural del cuerpo y a reencontrar la energía perdida con los años.

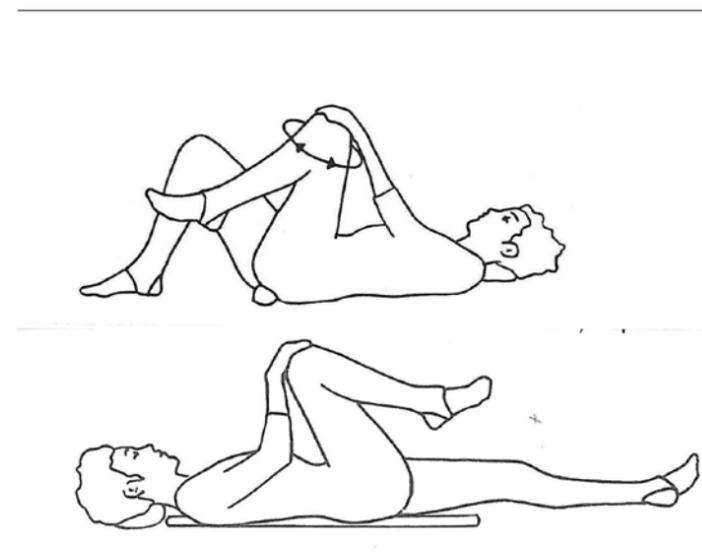
Las corazas

A lo largo de nuestra vida se pueden crear hasta 8 corazas, la que se forma durante la vida uterina (hasta los 2 años), pasando, entre otras, por la del Mal Amado (de los 4 a 10 años), la Narcisista (a



A lo largo de nuestra vida creamos corazas que alteran los movimientos naturales del cuerpo.

partir de los 13) o la Social (a partir de los 30 años). La terapeuta psicocorporal y licenciada en el MLC Lurdes Reina explica que “cada sesión se vive como un encuentro. Se invita a dialogar a los participantes con su propio cuerpo, con aquellas partes que expresan dolor, ya sea el hombro, la espalda o la cadera”. Gracias a la técnica de movimientos simples y suaves el cuerpo poco a poco se libera y encuentra una posición más natural, se consigue cambiar la respiración y, en líneas generales, nos sentimos mejor con nosotros mismos. Lurdes Reina explica que “el método está indicado para personas con cansancio, síndrome de fatiga crónica, estados depresivos, alteraciones posturales o como una vía de encuentros con nuestra verdadera identidad”.



Los ejercicios

- Puedes realizar movimientos de apertura con los que conseguirás adentrarte con mucha suavidad en el cuerpo acorazado.
- Colocando pelotas blandas de varias medidas en diversas zonas del cuerpo: en los omóplatos, lumbares, etc., conseguirás abrir profundamente el cuerpo y sus corazas.
- Existen movimientos de armonización que ayudan al cuerpo a encontrar su unidad.
- Los movimientos llevan gradualmente a una relajación de las tensiones musculares y psíquicas a una toma de conciencia del cuerpo en su globalidad alcanzando un elevado bienestar.