


Luz Casanovas Susanna


85

**LA MEMORIA CORPORAL**  
**Bases teóricas de la diafreoterapia**

2ª edición

Crecimiento personal  
C O L E C C I Ó N

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

<b>Prefacio</b> .....	11
<b>Prólogo I</b> .....	15
<b>Prólogo II</b> .....	27
<b>1. Introducción</b> .....	31
Cómo nos construimos .....	31
El cuerpo .....	33
Respuesta sana .....	34
Inhibición de la respuesta .....	35
La adaptación o supervivencia .....	36
Los bloqueos .....	38
Desbloquear alineando .....	42
<b>2. La espiral</b> .....	47
<b>3. Estrés interno, crónico y continuo.</b> .....	61
Lo que somos .....	61
Respuesta sana .....	62
Sin respuesta eficaz .....	63
Patologías derivadas del estrés continuo .....	74

<b>4. El primer estrés: la respiración</b> .....	81
Respiración fetal .....	83
Mecánica de la respiración .....	86
El diafragma .....	89
<b>5. Que es la diafreoterapia</b> .....	98
La forma .....	104
La función .....	105
La culpa .....	108
El método .....	110
<b>6. El dolor oculto</b> .....	115
<b>7. Los pacientes</b> .....	135
El baremo interno .....	140
La violencia .....	143
El bloqueo o fijación .....	153
Construcción de un bloqueo .....	158
Solución de los bloqueos .....	159
Los pacientes .....	161
La terapia .....	163
El terapeuta .....	164
El duelo .....	166
<b>8. Las crisis</b> .....	169
La herramienta corporal .....	177
La crisis .....	179
Los amores impuestos .....	187
Los amores “salvavidas” .....	204
<b>Bibliografía</b> .....	207



## PREFACIO

La creación del libro se la debo a mis queridas y queridos pacientes. Me dieron permiso para utilizar sus historias, para contarlas desde mi subjetividad y desvelar algunos secretos dolorosos, guardados en lo más profundo de sus memorias.

Quiere ser un pequeño homenaje a Carmen Martín Gaité, porque con sus libros me ayudó a darme cuenta de que seguir siendo una Caperucita Roja era eludir la visión y la asunción del papel del Lobo Feroz en mi vida.

A Vanessa y a Gustavo, que con su paciencia e impaciencia, me ayudaron con el moderno ordenador a ordenar estos papeles.

A mis amigas María, Montse, Cira, Ana, Virginia y a mi amigo Pepe, que han conseguido que el lobo feroz no me robe mis sueños.

A mis maestras, terapeutas y amigas: Linda y Malen, Malen y Linda, por su confianza en mi capacidad, por su amor para ayudarme y sostenerme y por su claridad para elaborar este método.



También a mi maestra, Françoise Mezières, de la que no fui alumna pero a la que he ido admirando a medida que he conocido sus escritos y la defensa que hizo de sus convicciones, en medio de un pensamiento científico que le negó el reconocimiento debido, así como a su intuición para dismantelar un conocimiento que no acepta contestatarios, como es la medicina.

Parece ser que desde pequeña quería ser médica o eso es lo que cuenta mi madre. Pues bien, lo soy, formada en la escuela de la Facultad de Barcelona con el sabor rancio del final de la dictadura, pero con la rebeldía de aquellos años politizados que nos hicieron combinar la facultad y sus exigencias con la calle, con las manifestaciones y las huelgas...

La medicina ha sido y es mi gran pasión y durante muchos años estuve buscando practicarla como yo quería, sin darme cuenta de que estaba en el campo equivocado. Me dediqué a la enseñanza porque me parecía el lugar en el que menos daño podía hacer. Los hospitales y las consultas me daban miedo y me encorajinaba la forma de practicar una medicina a la que le veía escaso sentido. Pero seguía en mi papel sin plantearme qué otra cosa podía hacer.

Durante todos esos años de desgana y frustración, enseñé la medicina que me habían enseñado a mí, perpetuando la asunción de un ser humano desmembrado y fragmentado, que no contribuía más que a aumentar mis sensaciones de no estar haciendo lo que quería.

Fueron las crisis personales, puesto que yo también estaba fragmentada y no relacionaba ambos ámbitos, las que me pusieron en la pista de que algo grave me estaba sucediendo. Y empecé a buscar..



Di muchos palos de ciega y lloré lo que no había llorado en toda mi vida, por sentirme perdida, sola, torpe, hasta que encontré un teléfono y llamé. Linda y Malen me aceptaron en su grupo de formación y así empezó la gran aventura.

Me di de narices con un mundo de sensaciones, conocimientos, sentimientos, posturas y gente, totalmente diferente del que yo había conocido y que puso en cuestión todo mi saber teórico y la concepción del ser humano que manejaba.

Primero fue el escepticismo propio de quien se cree en posesión del verdadero conocimiento; desprecio de otras teorías que cuestionaban la mía, si bien ignoraba no sólo su contenido, sino su existencia. Luego, quitándome la cresta de la soberbia, empecé a admitir que tenía que comenzar desde cero y empezó la crisis...

Así entré en este mundo fascinante que es la diafreoterapia en el que no hay aburrimiento, porque como me dijo una paciente: Nunca se repite nada, todo es nuevo.

Desde la fascinación y el agradecimiento, sugerí a Linda y Malen que escribir sobre este método podría facilitar a otra gente conocer estos caminos de salud y empezó la aventura de tener que poner palabras a millares de sensaciones, conceptos, recuerdos, vivencias que quería vivir, pero en absoluto nombrar y menos compartir. De todo este rebumbio de contradicciones ha surgido este libro, reafirmandome en que conocer es sanar un poco y la diafreoterapia es un método que ayuda en el camino saludable que debería ser la vida.

*Luz Casasnovas*



# PRÓLOGO I

## **Luz dijo sí**

Luz forma parte del reducido grupo de las personas verdaderamente implicadas en la búsqueda de la autenticidad. Busca sus respuestas, aunque estas no discurran por los cauces institucionalizados, sin miedo a cuestionar todo un pasado académico.

Para muchos, permitirse ver otras caras de la realidad, aceptar explorar nuevos marcos de referencia, si ello vuelca los razonamientos establecidos, es una temible amenaza. Para ella, una aventura maravillosa. Donde unos se paran, rechinan, rechazan; ella mira, escucha y se apasiona.

Su gran talento ha sido establecer este puente, que parece siempre tan difícil, entre los conocimientos y las investigaciones científicas convencionales, y las informaciones que provie-



nen de forma empírica de otras fuentes. Sin renunciar a ellos, ha sabido dar otra lectura a sus amplios conocimientos de medicina, de neurología. La fisiología, la neurología estaban allí. La Diafreo también. Ella ha juntado las piezas y aportado una nueva y clara clave de comprensión a lo que vemos suceder cotidianamente en Diafreo.

Como sabe explicarlo muy bien, a medida que el cuerpo va recuperando el eje, soltando las viejas tensiones, se recuperan o se abren nuevas vías de información. Cambia la percepción, con la posibilidad de captar de manera diferente la realidad interna y externa.

Yo diría que se activan las funciones atribuidas al hemisferio derecho, como son la visión de conjunto, la capacidad de concebir un todo a partir de una pequeña parte, el pensamiento analógico, la comprensión espacial y lo concerniente a la percepción profunda del cuerpo y los sentimientos.

Soltar las antiguas estructuras que condicionan la forma de nuestro cuerpo, de nuestro pensamiento y la conciencia de lo que somos, nos enfrenta, sin embargo, a las historias de nuestra vida. Éstas, como velos, determinan nuestra aprehensión de la realidad. Aunque apasionante, este proceso no siempre es cómodo y fácil, y much@s prefieren cerrar de nuevo las barreras.

Pues el camino pasa por adentrarse en este mundo íntimo de dolores y felicidades escondidos, y hace falta lo que yo llamo el "sí profundo": decirse sí a un@ mism@, para aceptar atravesar el miedo, y descubrir este ser desconocido, aunque muchas veces vislumbrado o adivinado, que espera detrás de todas las barreras impuestas por la vida.





Los mejores métodos de trabajo, l@s mejores terapeutas pueden fracasar si esta puerta no se abre y permanece esta última y profunda resistencia.

Por suerte, cuando su camino la trajo a la Diafreo, Luz dijo sí.

**El camino de la Diafreo ha sido largo.** Su estructuración fue un continuado proceso a lo largo de los años.

Para mí, se inició en 1980, el día que llegué a París buscando una formación con Thérèse Bertherat (autora del libro “El cuerpo tiene sus razones”). O quizás antes, cuando desde el movimiento de la salud de las mujeres empecé a ver que la salud podía ser algo diferente a lo que siempre nos habían contado.

Mi profesión de enfermera y de fisioterapeuta después, me planteaba muchos interrogantes, que han sido una constante en mi vida y en mi trabajo.

Cuando volví de París con los principios de Mézières cogidos con alfileres, con mi proceso personal en marcha y empecé a trabajar en Antiginmasia, los interrogantes se multiplicaron.

Necesitaba entender mucho más los fundamentos de mi trabajo.

Necesitaba profundizar en la comprensión del cómo se organizaban y el porqué se producían las compensaciones y resistencias que parecían oponerse a la recuperación del eje armonioso del cuerpo.

¿Por qué, por ejemplo, una persona, después de conseguir la tan anhelada liberación de la tensión de su cuerpo, entraba en pánico y volvía a tensar rápidamente?

¿Por qué vías aparecían las misteriosas conexiones con la historia emocional de cada un@, si se daba el espacio y la escucha para ello?



¿De qué forma un dolor, físico o psíquico, podía quedar guardado en una cadena de tensiones toda la vida?

¿Cuales eran las misteriosas fuerzas que hacían vibrar un cuerpo de arriba abajo cuando, después de estirar –abrir– respirar, la persona podía abandonarse?

Fueron largos años de observación, de elaboración, de compartir, de afinar la metodología. Años de estudio, de experiencia, terapias, cursos, vivencias y formaciones.

También de buscar en otros métodos datos y respuestas que, de igual forma, a su vez planteaban nuevos interrogantes.

Fueron llegando las respuestas: las ajenas y, cada vez más, las propias.

El psicoanálisis me trajo sobretodo la comprensión de los mecanismos inconscientes. De como lo que creemos muchas veces superado u olvidado, continúa actuando, escondido en alguna parte de nuestro ser.

Podía observar con fascinación el paralelismo entre el funcionamiento psíquico descrito por Freud y el funcionamiento corporal.

Los mismos mecanismos de resistencia se manifestaban claramente en el cuerpo mediante las compensaciones.

También, los años de estudio y revisión de trabajo desde esta óptica me ayudaron a comprender todo el mundo de proyecciones, transferencias y contratransferencias que se producen en una relación terapéutica.

También pude comprender la importancia de las imágenes, muchas veces simbólicas, que, como un lenguaje de transición entre cuerpo y mente aparecen cuando alguien, una vez libera-



das las tensiones, queda a la escucha del espacio interno; y de qué manera estas imágenes inconscientes condicionan las respuestas corporales y emocionales, y, en consecuencia, a buscar una manera de trabajar con ellas.

Las teorías de W. Reich y de A. Lowen sobre la coraza muscular me aportaron más entendimiento sobre el significado de los bloqueos musculares, de las actitudes corporales, sobre la cronología de las tensiones y la implicación del sistema neurovegetativo en los mecanismos defensivos del cuerpo.

Sin embargo, al centrarse en el psiquismo y sobre la coraza muscular, dejaban, unos y otros, de lado el acceso a la conciencia corporal y sobretodo a la percepción más profunda del espacio interno. La capacidad que todos tenemos de abrir, soltar, dejar pasar... viajar con la conciencia hacia nuestro interior más profundo. Este espacio que para mí tiene una importancia fundamental. Donde se sitúa la percepción de un@ mism@, y que tiene mucho que ver con la estructuración del yo más profundo, del ser. Porque es esta capacidad de estructura interna la que permite afrontar las circunstancias externas como tales. Y un medio que nos facilita el acceso a estos espacios, es la liberación de las tensiones profundas a las que se tiene acceso mediante el método Mézières.

Los métodos de trabajo que se centran sobre la circulación energética como el Siatsu, la Eutonía de Gerda Alexander, el método Cos-art de Yiya Diaz; y sobretodo, los largos años de trabajo y cooperación con Alain Masson, terapeuta reichiano, creador de la Biotonía y de un método de fotografía energética, me hicieron tocar, como santo Tomás, una y mil veces la realidad energética.



Podría continuar nombrando un sinfín de aportaciones que, proviniendo de diversas maneras de encarar el trabajo terapéutico, tanto desde un punto de vista físico, energético o psicológico, fueron enriqueciendo el bagaje de la Diafreo.

El reto era ir asimilando todo ello, sin perder el hilo conductor, sin dejar de ver los nuevos interrogantes que cada uno levantaba.

Finalmente el cuerpo era el instrumento, afinado o no, al que tenemos acceso: oscuro o luminoso, abierto o cerrado, receptivo o bloqueado... abriéndose para recibir estas energías de vida o cerrándose para defenderse de ellas.

¿Cómo y porqué se organizaba para defenderse de estas energías de vida? El cómo aparecía más claro cuanto más precisamente profundizaba en el trabajo corporal desde la óptica del método Mézières.

Por ello, naturalmente, nació la necesidad de ir a las fuentes, y así fue como tuve la suerte de integrarme en los últimos cursos de formación de Françoise Mézières.

### **Françoise Mézières, la revolucionaria**

Para mí, en lo que se refiere a la organización muscular y su manera de trabajarla, Françoise Mézières fue la gran revolucionaria. Su visión de la morfología humana, de la organización de la musculatura en cadenas, del movimiento, su comprensión de la mecánica respiratoria, proporcionan un instrumento preciso y precioso para ayudarnos a ir deshaciendo los nudos de la vida en nuestro cuerpo.

Porque su método es tan preciso y porque proporciona el



acceso a la estructura profunda corporal se convirtió en la sólida escalera que permitió ir a explorar más allá.

El método Mézières mueve la musculatura estructural donde ningún otro método llega. Por eso se producen las reacciones emocionales, energéticas, las elaboraciones espontáneas y los cambios reales en la vida cotidiana y en la percepción de la realidad que vemos en Diafreo. Todos los complejos procesos psicológicos o energéticos, las disfunciones físicas y orgánicas se simplifican y cobran una nueva comprensión al observar y actuar sobre la organización del cuerpo de una persona.

La lógica del método Mézières es aplastante. Quizás por eso se da fácilmente por adquirido. Sin embargo sus bases teóricas se oponen a la hipótesis sobre el funcionamiento muscular que siempre ha predominado en medicina, en gimnasia e incluso en los métodos alternativos.

Se necesita tiempo y volver muchas veces a las fuentes, para cambiar la forma de aprehensión de la realidad, lineal y analítica, que durante toda la vida nos ha sido inculcada. Para no quedarnos atrapad@s en el camino, deslizándonos imperceptiblemente, de nuevo hacia la manera de pensar dominante. Quizás lo difícil del desarrollo de un método es desarrollarlo sin dejar de ser fiel a sus principios.

Hay que comprender de qué forma funcionan los mecanismos de defensa humanos, para no quedar sorprendid@s ante la dificultad de la introducción del método Mézières. Cómo bloqueamos la percepción de la realidad si ésta nos va a producir conflicto, cómo disfrazamos los miedos que aparecen cuando se tambalean los viejos dogmas y las seguridades; y también de qué forma estamos condicionados por los razonamientos ana-



líticos. Solo así se puede entender como, a pesar de sus resultados evidentes y de ser demostrable sobre cualquier persona, el método ha sido constantemente tecnificado, discutido, minimizado, acomodado, incluso por sus propi@s seguidores/as.

F. Mézières no quiso nunca oír hablar de los efectos psicológicos de su método. No quería crear una nueva terapia, sino que luchó dura y amargamente para cambiar la fisioterapia. Contra la política que ella llamaba “del pequeño tren”, y que consiste en añadir un vagón más de conocimientos al cuerpo ya establecido, lo que no hace más que crear confusión, contradicción y adulteración.

No lo logró, y yo diría que una de las causas fue precisamente no darse cuenta de que su método, al tocar tan precisamente los estructuras defensivas de las personas, movilizaba muchas veces rechazo y, no pudiendo ser refutado, era adulterado totalmente.

### **Método y técnica**

Hay que distinguir entre un método y una técnica. Un método implica una forma de trabajar, una comprensión de la realidad, que cobra un nuevo sentido con cada persona a la que se aplica.

La técnica pretende ser objetiva, universal y parte de la generalización de causa y efecto.

El aprendizaje de un método no puede hacerse más que de maestr@ a alumn@ y tiene que pasar por el propio proceso personal. Esto dificulta su transmisión. Cuando un método se convierte en un manual de técnica se desvirtúa. Al pasar por este tamiz va quedando despojado de lo más importante que es la



visión dinámica, el constante movimiento, diferente en cada persona.

Las personas que quieren participar en los cursos de formación de Diafreo se sorprenden, a veces, de la demanda de pasar por el propio proceso terapéutico. Sin embargo, es solamente así que un@ puede comprender y transmitir.

### **Nace la Diafreo**

Este fue mi proceso. Sin embargo la Diafreo no nació solamente de un proceso solitario.

Linda Jent que era colaboradora de Thérèse Bertherat cuando estuve en su formación, vino a instalarse a Mallorca.

Compartimos durante muchos años interrogantes, investigación y trabajo. De este prolongado camino conjunto, de las aportaciones de cada una, de nuestras largas y apasionantes conversaciones, fue formándose un cuerpo de conocimientos que creó una metodología de trabajo que no podía incluirse ni en la fisioterapia ni en la psicología.

De ello y de la demanda exterior que iba surgiendo a medida que dábamos a conocer nuestro trabajo, nació la Diafreo.

La acepción que más me gusta de la palabra griega Diafreo es: “separar dejando pasar”.

Esta es la función del diafragma en nuestro cuerpo.

Y, en otros planos también, es lo que busca la Diafreo.

Dejar pasar, es dejar circular, permitirse sentir, ser, expresar.

Separar tiene que ver con diferenciar, salir de la confusión.

Poder dar nombre a cada sensación y a cada sentimiento.

También poder distinguir lo propio de lo externo.



Para ello liberamos las tensiones, abrimos los bloqueos y liberamos las vías de expresión.

### **Un definitivo hilo conductor**

Cuando apareció Luz en nuestra formación movió de nuevo una serie de interrogantes. Viniendo de la medicina traía otra perspectiva, otra mirada sobre la salud y el cuerpo. En lo referente a los mecanismos psico-físicos traía la frescura de no haber sido condicionada por otras lecturas y quiso encontrar una propia de la Diafreo. “Todo lo que ocurre en el ser humano –decía– ha de tener, aunque no lo comprendamos de momento, una base fisiológica”.

Y comenzó su proceso de preguntas y de investigación. De lo empírico a lo científico, como preconizaba Einstein. Y así fue poniendo el bucle a las bases teóricas de la Diafreo.

Empezó a tejer su hilo en los encuentros, discusiones, puestas en común entre Linda, ella y yo. Lo continuó con su largo trabajo de investigación y elaboración, con su capacidad de ir más allá de la comprensión analítica tan común en la medicina.

Ha tenido el arte de colocar cada pieza del puzzle en su lugar, tejiendo el hilo conductor que nos ofrece en este libro. Desde su experiencia de la Diafreo, sus conocimientos de los mecanismos biológicos, su capacidad para mirar de una forma global la orquestación maravillosa entre hormonas, sistema nervioso e información, nos permite acceder de una manera clara y comprensible a este fascinante mundo que es nuestro ser.

Su explicación sobre lo que ella llama “El estrés interno crónico y continuo”, viene a aportar un dato concluyente en la comprensión de los mecanismos psico-físicos.





## PRÓLOGO I

Hoy en día, yo no podría, ya, explicar la Diafreo sin las aportaciones de Luz. Y Luz es una de las invitadas de honor en mis formaciones.

El ser humano, seguirá conservando muchos secretos, algunos de los cuales, respecto a las realidades espirituales o energéticas no creo que sean aprehensibles por nuestro cerebro humano. El misterio seguramente nunca será completamente desvelado.

Sin embargo el cuerpo continúa siendo un libro abierto.

*Malen Cirerol*

*Palma de Mallorca, Febrero, 2003.*

