

MÉTODO DE RESPIRACIÓN

Los métodos aplicados se benefician de la circunstancia de que, entre el cuerpo, es decir, el proceso físico de respirar, y nuestra psiquis, existen y pueden vivirse y experimentarse conexiones directas a través de la respiración. Con ello se despiertan fuerzas internas sanas e, incluso, terapéuticas, que se van extendiendo por todo el organismo. Esto influye visiblemente, entre otras cosas, en el porte de cada individuo. Se consigue una buena postura, presencia y voz.

La postura interna se refleja, también, en la postura externa, y contribuye a dominar los problemas de cada día. También, en las relaciones humanas se experimenta uno a sí mismo más vital, más espontáneo, y libre de angustias.

Hay dos aproximaciones básicas al trabajo de la experiencia de la respiración con el método Middendorf: la terapia individual y la experimentación de diversos ejercicios. En la primera, el paciente se tumba, vestido con ropa cómoda, en una camilla, y el o la terapeuta contacta por medio de sus manos con la respiración de la persona tumbada y, a través del ritmo respiratorio de esta, con la persona en su globalidad. La mano percibe el modo en que la persona tumbada respira, con sus connotaciones físicas y psíquicas, y por medio de ese contacto le ofrece la posibilidad de encontrarse consigo misma y descubrir sus fuerzas vitales, curativas. Aunque la enfermedad se tiene en cuenta, no se trata con la enfermedad, sino directamente con la persona que sufre la enfermedad, de forma que sea ella quien, a través de su vitalidad, de sus propios recursos, pueda asumir su curación o la mejora de su estado vital. Con la armonía y el equilibrio respiratorio se equilibra y armoniza la salud física y psíquica. El tratamiento dura alrededor de una hora y no exige de quien se tumba más actividad que la mera presencia, a través de la percepción del contacto de las manos de la terapeuta y del libre fluir de su aliento.

La segunda fórmula de trabajo, la experimentación de ejercicios, suele llevarse a cabo en grupos pequeños (hasta 12 personas, aproximadamente) y consiste en la experimentación personal de diversas propuestas que el terapeuta va mostrando al grupo, a lo largo de una sesión de duración variable, según las características de las personas que componen el grupo (entre 45 minutos y hora y media).

El respirar natural es la materia a tratar, a investigar y a transformar. La terapeuta da las pautas a seguir en los ejercicios, basados en la relación entre movimiento corporal y respiración, pero cada participante decide hasta dónde involucrarse, y practica dentro de sus capacidades.

A través de los sentidos percibimos de manera directa lo que experimentamos, y esta experiencia llega a nuestro fondo creativo, en el cual mente y cuerpo forman un todo.

Cada pequeño estímulo del exterior como del interior, contactos, cambios de temperatura, alteraciones de la presión sanguínea, vaciado de hormonas, todo está en estrecha relación con la respiración, la cambia y es influido, a su vez, por ella; esto hace que el modo en que el aliento fluye en nuestro interior sea uno de los más sensibles sismógrafos de los que nuestro organismo dispone y un excelente apoyo en el tratamiento médico de las enfermedades que nos aquejan a lo largo de nuestra vida.

Conocer el propio ritmo respiratorio tal como es, experimentar sus leyes y vivir su transformación en lo físico y en lo psíquico va unido. Consecuentemente, los efectos de tales experiencias son también globales. El trabajo con el método Middendorf lo lleva a cabo cada quien con sus propios recursos físicos y anímicos, y sus efectos también se pueden percibir en ambos planos: activación de los órganos, regulación de los sistemas cardiovascular y pulmonar, mejora del metabolismo en su conjunto, así como del funcionamiento de los sistemas nerviosos reflejo y central, con lo que influye positivamente en los procesos cerebrales y de conciencia; trae también equilibrio físico y emocional, relajación, fortalecimiento físico y mental, mayor capacidad perceptiva, eliminación de bloqueos físicos y psíquicos, mayor autoconciencia y autoestima; regula los ritmos de sueño y vigilia, ofrece una mejor percepción de una misma, ayuda a discernir el interior del exterior, con lo que facilita la comunicación con el medio y con las otras personas; fomenta la confianza en una misma y con ello trae alegría y vitalidad, entre otros muchos beneficios.