

PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

ESPECIAL VACACIONES

15 destinos para desconectar

Relaciones
Romper una amistad

Sexo
Las mujeres toman la iniciativa

PADRES
Adolescentes en verano. Controla su aventura

Familia
Suegras y nueras: condenadas a entenderse

DOSSIER

Crecer como pareja

Mejorar la comunicación y evolucionar

TEST para los dos: ¿Conoces sus deseos sexuales?

Kirsten Dunst

“Superar una depresión me ha hecho más fuerte”



BREEMA

La búsqueda del equilibrio

El Breema es el arte de estar presente. A través de una serie de ejercicios corporales basados en estiramientos, apoyos e inclinaciones sobre la musculatura es posible restablecer la armonía perdida entre el cuerpo, la mente y las emociones.

El origen de este método se sitúa en California, Estados Unidos. En la década de los 80, el doctor en quiropráctica Jon Schreiber creó esta técnica con el objetivo de recuperar la conexión entre el cuerpo, la mente y las emociones. “Estos tres centros deberían trabajar en armonía, pero la educación que hemos recibido nos enseñó a utilizarlos separadamente provocando la mayoría

de las tensiones y desequilibrios físicos, mentales y emocionales que sufrimos”, explica Salena Gissola Schenatto Irion, instructora de Breema en el centro Harmonious Life en Barcelona. La práctica de Breema consiste en utilizar estiramientos naturales, apoyos e inclinaciones sobre la musculatura, toques de tacto firme y suave. Todo este trabajo corporal es para “descristalizar” el cuerpo y liberar tensiones. Recibir Breema es profundamente relajante y vigorizante, aporta una agradable sensación de bienestar y de equilibrio emocional. “El cuerpo nos da el apoyo para conectarnos con la mente, y si conseguimos mantener esta unión el tiempo suficiente, las emociones vienen juntas”, añade Salena.

Existen más de 300 ejercicios distintos en Breema que permiten que cada sesión sea única. Para ello el instructor detecta previamente las necesidades del cliente y, en base a ello, diseña las sesiones personalizadas y las elabora

Beneficios del Breema

- Libera el estrés, la tensión y el dolor.
- Relaja y fortalece.
- Aporta equilibrio mental, físico y emocional.
- Activa las fuerzas sanadoras del cuerpo.
- Calma la mente y armoniza las emociones.
- Mejora la digestión y la circulación.
- Reduce el dolor de espalda.
- Contribuye a disminuir la ansiedad y el insomnio.
- Ayuda a reducir los dolores de cabeza.
- Proporciona beneficios tanto al que lo recibe como al que lo practica.



buscando
lograr el
es lo que
cliente e
talmente
apoyo m
Las pr
de la vid
tro día a
siones c
Breema
tipo de
como ni
cera edad
Breema u
monía, y
con el cu
los límites



Los estiramientos son una parte esencial de una sesión de Breema.

buscando el mejor camino para lograr el objetivo. Para saber qué es lo que realmente necesita el cliente es imprescindible estar totalmente presente y practicar el apoyo mutuo.

Las prisas y las preocupaciones de la vida actual convierten nuestro día a día en un devenir de tensiones constantes. Por ello, el Breema está indicado para todo tipo de gente. Tanto adultos, como niños o personas de la tercera edad pueden encontrar en el Breema una fuente de salud y armonía, ya que es muy respetuoso con el cuerpo y jamás sobrepasa los límites de la musculatura.

Principios de armonía

Cada movimiento, estiramiento y postura se apoya en los nueve principios de la armonía: cuerpo cómodo; sin juzgar; apoyo mutuo; firmeza y suavidad; sin forzar; momento único/actividad única; sin prisa/sin pausa; sin extras; participación plena.

Precisamente, lo que hace que los efectos de Breema sean tan diferentes a los que producen otras técnicas es que la persona que lo practica está siempre trabajando con estos nueve principios de armonía, creando una atmósfera muy especial que favorece la relación del que lo recibe. “El tra-

bajo corporal de Breema en parejas, los ejercicios individuales de auto-Breema y los nueve principios de armonía introducen a quienes lo practican en el arte de estar presente”, explica Salena. Estas herramientas son eminentemente prácticas y pueden ser integradas en la vida cotidiana. “Son de gran ayuda, tanto para experimentar el apoyo mutuo como para descubrir nuestra naturaleza.

El Breema puede aplicarse en el día a día, escogiendo un principio, como momento único/actividad única, y experimentarlo en lo que estás haciendo en este instante”, concluye Salena.