

DEVA PAKSHA

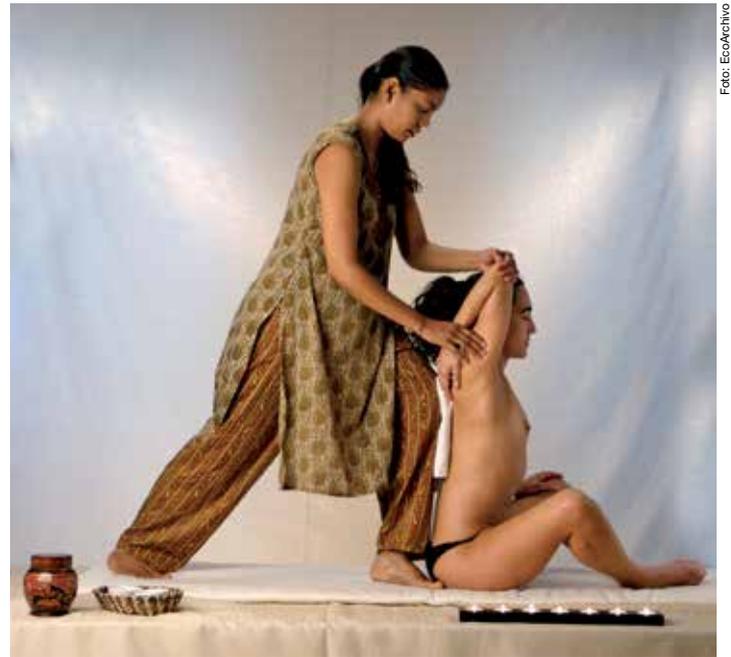
# BUSCANDO LA CONSCIENCIA CORPORAL

Deva Paksha es una terapeuta corporal que ha creado una nueva terapia tan positiva para el que la recibe como para el que la da. De lo que se trata es de tener consciencia plena del cuerpo y de que este tenga bienestar y siempre la mejor posición posible. Esta terapeuta que trabaja en Barcelona también forma a otros profesionales en esta técnica, que ha llamado abhyanga-yoga.

Deva Paksha, originaria de Brasil, parte de los principios ayurvédicos. Sus pacientes se convierten en practicantes pasivos de yoga. Según la terapeuta, “esta técnica combina el masaje tradicional ayurvédico con una secuencia poderosa de movimientos y estiramientos (asanas pasivas de yoga) con toques hondos y vigorosos en los que se utilizan las manos y también los pies”. Tanto el terapeuta como el paciente están sobre un futón en el suelo. No hay camilla.

## SÉSAMO, BABAÇÚ Y MÚSICA TODO PARA DESCONECTAR Y RECOLOCAR EL CUERPO

En esta terapia se utiliza el aceite de sésamo ecológico para que corran las manos y los pies con fluidez. El aceite nutre la piel y flexibiliza la sesión. También se utiliza el babasú, que es un polvo de hierbas. Sirve para que el cuerpo entre en calor y para arrastrar las toxinas. La música relajada permite que nuestra mente vuele.



La terapeuta en plena sesión de abhyanga-yoga



Se utilizan tanto las manos como los pies

### TRABAJO HOLÍSTICO

-En esta técnica, que dices haber aprendido de forma autodidacta, ¿hay beneficio también para el terapeuta?

-Sí. Hay un bien compartido. Soy autodidacta porque a través de tantos años de trabajo he llegado a la consciencia corporal, que procura equilibrio en diversos aspectos. Este masaje se hace en el suelo. No soy masajista sino terapeuta corporal, insisto. El masajista trabaja cuando, en general, hay un problema, una contractura... Mi trabajo es más holístico. Se trata de tomar conciencia del propio cuerpo para vivir en equilibrio, tanto fisiológico como mental.

-Pero ¿por qué el beneficio es compartido?

-La forma de trabajar esta terapia lleva a que se crea un espacio de desconexión del mundo exterior.

Son sesiones de 90 minutos, más o menos. Se puede llegar a profundizar mucho. Al estar en el suelo, sobre el futón, se trabaja de forma muy integral. Tanto el que recibe como el que da llegan a tener conciencia de sí mismos, de una forma muy completa. Esto permite no sólo cambiar posturas cotidianas y perjudiciales, que acaban limitando el movimiento y que crean condicionamientos negativos, sino cambiar cosas profundas en la vida de uno mismo.

### ESPALDAS CARGADAS

-Pon un ejemplo...

-Hay personas que, por ejemplo, andan por la calle como si llevaran un peso en sus espaldas. Lo correcto sería andar de una forma más erguida, ya que lo contrario puede derivar en problemas más

graves. El paciente aprenderá a corregir esta posición. Pero, seguramente, esa posición está motivada porque es una persona que no sabe delegar, que se lo carga todo en uno mismo, tanto las cuestiones profesionales, emocionales, etc. Tras la terapia, aprenderá también a tomarse la vida de otra forma.

-¿Cómo das a conocer esta técnica y a quién te diriges?

-Trabajo tanto como terapeuta como instructora en esta técnica para otros profesionales en cursos de 130 horas. Tanto en los cursos como en las sesiones individuales hay todo tipo de personas. Desde amas de casa que quieren cuidar mejor de su familia a personas de la sanidad que quieren poder disponer de terapias complementarias (enfermeras, auxiliares, doctores...) pasando por periodistas que quieren poder dominar mejor el espacio del hablar en público con posturas más sanas y correctas o personas que vienen con algún problema concreto.

### CAMBIOS PROFUNDOS

-¿Por qué dirías que esta técnica es tan especial para el momento histórico en el que nos encontramos?

-En estos momentos de cambios tan rápidos, es muy importante que nuestro cuerpo fluya de la forma más armónica posible, a pesar de las dificultades sociales, económicas, emocionales... Con esta terapia uno puede afrontar mejor los desafíos.

-¿Es una terapia que cambia nuestra energía?

-Exactamente. Si nuestro cuerpo no

está bien alineado, la energía interior no fluye correctamente. Imaginemos un río al que le hemos puesto un dique. El agua no corre, se estanca, se desborda. Así es la energía que fluye por nuestro cuerpo. Tiene que correr libremente. Cuando esto no es así, se empiezan a generar desequilibrios. Por eso es tan importante que nuestro cuerpo esté bien alineado, no sólo físicamente, sino también para nuestras emociones y nuestra espiritualidad.

### LA DESVINCULACIÓN

-¿Cómo llamarías a este espacio donde impartes la terapia?

-Es un espacio de desvinculación con lo exterior, que te invita a la observación y la escucha de uno mismo. La relajación y la profundidad que se alcanzan en estas sesiones permiten al paciente y al terapeuta desconectar real y absolutamente. Y, a partir de ahí, puedes aprender a superar obstáculos de diversa índole, desde una mala posición a una contractura, pasando por un problema emocional como el que comenté de las espaldas cargadas.

-¿Por qué no hay camilla en esta técnica?

-El trabajo en el suelo, sobre el futón, sin camilla, permite que haya interacción entre el terapeuta corporal y el paciente. Es una relación muy diferente. La camilla pone barreras. En el suelo no hay límites. El trabajar en el suelo conlleva una relación más intensa y a la vez más fluida. Y de esta forma uno y otro se encuentran mejor a sí mismos. El terapeuta nunca hace esfuerzo (porque utiliza el movimiento de su propio cuerpo).

**LA CONSCIENCIA  
PACIENTE Y  
TERAPEUTA  
UNIDOS**

La terapeuta nos confiesa que “esta técnica nos permite tener consciencia de nosotros mismos a través del cuerpo, deshaciendo las tensiones causadas por emociones no liberadas. Nuestro cuerpo es un templo en donde debemos meditar y reverenciar. Es también el espacio físico donde son grabadas todas las experiencias que absorbemos antes, durante y después del nacimiento”.

www.metodocorporalabhyangayoga.com

Trabaja con el cuerpo, con el equilibrio, para llevar a cabo su trabajo. No hay ningún esfuerzo ni presión inadecuada. Parte todo del ayurveda y toma cosas de aquí y de allá, del yoga. Pero es una técnica innovadora para la curación de patologías, también de una forma preventiva. Desgraciadamente, en Occidente sólo se acude al terapeuta cuando el dolor ya ha aparecido. El cuerpo es un templo que (maltratamos continuamente).



**Terapeuta y usuario forman un equilibrio total**

Deberíamos reverenciarlo y no desconectarnos al punto de que llegue a desequilibrios. Tenemos que aprender a cuidar de él, antes de que los problemas más serios aparezcan.

-Aunque en las fotos, para ver las técnicas, la modelo aparece sin ropa, siempre utilizas sábanas, ¿no?  
-Sí, es cierto. La sábana protege el cuerpo, da intimidad, protección,

confort. El receptor puede interiorizar mejor y se da mayor profundidad en el masaje.

**P. Bolaño**



Foto: EcoArchivo

Esta técnica puede solucionar problemas concretos pero busca, sobre todo, que el usuario tenga consciencia de su propio cuerpo, para reencontrar el equilibrio



Foto: EcoArchivo

Se utiliza en la misma proporción el lado derecho y el izquierdo, nunca hay sobrecarga para el terapeuta...

**Actualmente se comercializa, por motivos legales, como fertilizante para jardinería doméstica.**

**brotasol**

**Alga Cochayuyo**

100% alga deshidratada natural sin ninguna sustancia añadida

651 340 641 • brotasol@ramonconsul.com • www.brotasol.com

**Tratamiento Natural del Agua**

...podrá beber agua del grifo!

Sistemas personalizados según la población

Tel. 972 874026

**25 AÑOS OFRECIENDO SOLUCIONES**

ESPECIALIZADOS EN TRATAMIENTO DEL AGUA SIN PRODUCTOS QUÍMICOS

agua@aguanatural.com - www.aguanatural.com

c/ Afores, s/n - Local - 17451 Sant Feliu de Buixalleu (Girona)