

Reflexión final Diafreo

Alumno de Diafreo, Conservatorio Teresa Berganza

He cursado la asignatura de Diafreo durante dos años y me ha permitido mejorar mi condición física y mental de una manera introspectiva y delicada, siguiendo mi propio ritmo de aprendizaje.

La Diafreo trabaja el cuerpo desde la propia conciencia de este, realizando estiramientos y ejercicios de respiración que permiten aliviar las tensiones que residen en nuestros músculos. La teoría dice que los músculos forman una larga cadena, por lo que al estirar y relajar ciertas zonas aparecerán otras tensiones o lesiones ocultas. Este fundamento se ha ido trabajando a lo largo del curso y ha sido apoyado también por las lecturas que he ido haciendo.

Además de los ejercicios corporales, físicos, en las clases de Diafreo hay una dificultad relacionada con la concentración y la mente igual de importante. Primero de todo, el mantener un ritmo respiratorio constante y no agitado; segundo, centrarse en las sensaciones, dolores, molestias, cosquilleos, energías...que sentimos cuando realizamos los ejercicios; y tercero, ser capaz de describir con palabras las emociones vividas durante los ejercicios. Por ello, las clases de Diafreo no son un simple "tira y afloja" de los músculos. Es una clase colectiva donde vivimos experiencias y sentimos, ponemos palabra a estas emociones y las compartimos con el resto.

En clase buscamos siempre llevar al cuerpo al eje, que sería la posición natural del organismo. Debido a malas posturas, costumbres o vicios adquiridos, traumas pasados...nuestros músculos adquieren una postura que, aún pensando nosotros que están en reposo, no lo están. Hay desviaciones en las rodillas (giros), en los hombros (alguno más caído que otro), brazos... En mi caso, destacaría una rotación en las rodillas y una elevación hacia la izquierda de la cadera (que en múltiples clases me ha dado problemas con los tirones). Estas malas posiciones de los músculos hacen que no estemos relajados del todo, que se comiencen a formar cadenas de tensiones y que, en definitiva, gastemos más energía en algo que, a priori, parece inútil, pero que nuestro cuerpo ve casi como un sistema de defensa ante nuestro día a día.

Durante estos dos años he trabajado mucho la concentración. De hecho, toqué fondo en ese tema cuando en un concurso de Música de Cámara me quedé en blanco. A partir de entonces, en clase me centré en este tema y hoy en día me siento mucho más seguro tocando. Por otro lado, estos últimos meses he trabajado mucho sobre la respiración, en qué zonas (nuevas a veces) puedo respirar y cómo puedo expulsar el aire. Fortalecer el recto del abdomen también ha sido otro de mis puntos fuertes, y también tiene su aplicación a la hora de tocar.

En clase, los dos cursos, se ha formado un grupo muy agradable y creo que ayuda mucho en el desarrollo de las clases. A veces, es difícil expresar las emociones pero que otros las expresen contigo también ayuda. Además, cuando un ejercicio es complicado y doloroso y ves que los demás también están pasando por lo mismo, mentalmente (aunque parezca malvado), es reconfortante. Por último, y ya a nivel personal, es curioso ver cómo se expresan los demás, y cómo cada persona siente diferente y se expresa diferente. Al final, ayuda a salir un poco del individualismo y mejora el entendimiento con el resto de personas.

He integrado algunos ejercicios realizados en clase. A veces, en casa, cuando me encuentro agobiado y necesito descansar, en vez de tirarme en el sofá o en la cama, me tumbo en la alfombra, con la pelota de espuma en el cóccix e intento respirar y sentir los apoyos, tal y como hacemos al principio de las clases de Diafreo. También encuentro muy agradable darme masajes en los pies con las pelotas de tenis; lo suelo hacer cuando me levanto a estirarme tras largas sesiones de estudio sentado. También he incorporado a mi vida diaria los estiramientos de mandíbula con el corcho (sobre todo antes de dormir), y la postura del cuadrúpedo, que suelo hacer al menos una vez al día. Me ayuda mucho a salir a veces de los pequeños bucles mentales que me surgen durante el día. Borrón y cuenta nueva.

Además, estos dos años me han ayudado a tener más conciencia sobre mi cuerpo, mis tensiones, mis limitaciones y también mis capacidades para ser mejor. Por ejemplo, al tocar me doy cuenta de una manera más rápida y natural de qué zonas estoy tensando sin necesidad, e incluso tengo las herramientas necesarias para aliviar las tensiones, ya sea con ejercicios o simplemente siendo consciente de que estoy apretando y, por tanto, dejándolo de hacer.

De Diafreo me llevo una experiencia inolvidable y una forma de ver mi cuerpo que nunca había tenido en cuenta. Una forma de verlo como algo único, que es mío pero a la vez forma parte de mí. Que tengo que cuidar, que se queja y que se alegra. Que no es simplemente una máquina con engranajes, que es algo que fluye tanto como fluye la mente y que sólo yo puedo llegar a entender al cien por cien. De puertas para afuera puede que sea algo raro, pues nunca nos paramos a pensar en nuestro cuerpo y en cómo lo sentimos, pero una vez la mente hace *click* y empezamos a conocernos mejor, es algo que es inevitable (creo yo) aplicar en el día a día. Porque conocernos y sentirnos nos hace mejores. ¡Gracias por todas las sesiones!