

Alumno de 6ª Enseñanzas Profesionales Conservatorio Teresa Berganza

Ha llegado el fin de curso, y con este, el fin de la asignatura Diafreo. Empezaré diciendo que ha sido una asignatura que me ha sorprendido muchísimo desde el principio. Venía sin idea de lo que trataba esta asignatura y de lo que me podía aportar, y me voy con un montón de cosas aprendidas.

He aprendido que en Diafreo trabajamos con nuestro cuerpo, y trabajamos en distintos planos. Trabajamos el plano físico, ya que es evidente que hay cambios que podemos ver en nuestro cuerpo, pero también trabajamos en un plano mental y energético. Hace que conectemos con nosotros mismos y que podamos estar en armonía con nuestro cuerpo.

La Diafreo me ha hecho sentir alegría y tranquilidad. También me ha hecho sorprenderme y ser más consciente de mí mismo y de partes de mi cuerpo a las que quizás no prestaba tanta atención.

Ha sido una clase a la que siempre he tenido muchas ganas de ir. Aunque al principio no lograba encontrar palabras para los primeros trabajos que hacíamos y me costaba expresarme, he acabado pudiendo expresar perfectamente todo lo que sentía al final de las clases y sabiendo lo que me llevaba cada día a casa.

He estado muy a gusto también con todos, con mis compañeros y contigo, Susana. Habéis hecho que las clases siempre fuesen muy agradables y buenas, un espacio donde podía estar a gusto y con confianza, donde podíamos expresarnos, aunque al principio nos costase y nos diese más vergüenza, donde podíamos reírnos y donde podíamos compartir nuestras experiencias y hablar de cómo nos sentíamos, aunque muchas veces no pudiésemos poner palabras. He podido sentirme tranquilo hablando y me he sentido siempre muy cómodo al hacerlo.

Me he conocido mejor en muchos aspectos, dándome cuenta de cosas que me van a ayudar mucho en el futuro, como el hecho de poder controlar mejor mis emociones.

También he podido ver como he ido aplicando ejercicios de Diafreo en mi día a día, muchas veces sin darme cuenta. Por ejemplo, he aprendido a respirar mejor cuando me noto muy en tensión o cuando me estreso por algo, pudiendo tranquilizarme.

En general puedo decir que todo han sido experiencias positivas, que me han aportado cosas buenas, me han hecho aprender sobre mí mismo, sobre mi cuerpo, a poder escucharme más y a entender lo que me pasa.

Sin duda, voy a recordar todo con mucho cariño y con la sensación de que he aprendido mucho. Espero poder seguir practicando Diafreo por mi cuenta o en grupo si surge la ocasión.

¡Muchas gracias por todo!