



COM OBTENIR EL MÀXIM PROFIT DE LES SESSIONS *KYNALIS*

El mètode *Kynalis* és un projecte de realineament del cos, d'educació del moviment i una crida al "jo" corporal des de múltiples influències alienants que trobem a la nostra cultura. Aquest no és un mètode per a lesions concretes, però ens ajudarà a recuperar o incrementar la nostra salut a nivell estructural, energètic, visceral i emocional.

Observarem la teva postura de peu i caminant per així poder observar els patrons estructurals. Farem fotos al principi de la sessió per poder donar-li un sentit visual de l'abans i el després, ja que es poden presentar canvis molt evidents en la postura. (A vegades aquests canvis posturals no seran tan visibles - no jutgis el procés per l'aparença, sinó per com et sentis).

Ara que comences les sessions de *Kynalis*, et donem alguns suggeriments per aconseguir el màxim profit d'elles. Potser que t'identifiquis més amb uns i que altres no encaixin amb la teva situació actual, queda't amb les que més t'interessin.

- Es recomana escriure sobre el teu estat abans d'iniciar les sessions, i al llarg d'elles, potser et sorprendrà els canvis evidents en les teves sensacions, somnis, actituds o experiències.
- Pots observar-te dret davant del mirall i anotar tot el que puguis veure, pensar i sentir sobre el teu cos. Sigues tan honest com puguis, anota les zones que t'agraden, les que no, les que et són plaents i les de dolor o molèstia. Intenta fer-ho just abans i després de les sessions, i quan notis algun canvi significatiu.
- Dóna't un temps per passejar abans i després de cada sessió, això et donarà l'oportunitat de sentir "l'abans" i "el després" en el teu cos. Caminar t'ajudarà també a integrar els canvis de la sessió i et donarà l'oportunitat d'aclarir la teva ment abans de tornar a les absorbents activitats diàries. Podem, simplement, estacionar el cotxe a varis carrers de distància de la consulta.
- Durant la sessió, trauràs el màxim profit deixant que el massatgista profunditzi en el teixit. És molt comú reaccionar tensant-se o apartant-se. Si el massatgista està exercint massa pressió o va massa ràpid, fes-li saber perquè pugui corregir-ho. Aquesta és la teva sessió, i els millors resultats apareixen quan pots estar atenta a la feina que s'està realitzant.
- Una excepció a això seria una àrea que ha estat traumatitzada físicament i que encara emmagatzema gran quantitat de dolor. Aquí el dolor pot ser intens però és un dolor que **abandona** el cos. De totes formes, desenvolupa un diàleg amb el massatgista sobre la millor manera de treballar amb tu.
- Entre sessions, escolta el teu cos. El teu cos potser vulgui que el facis servir més – et pots sentir neguitosa o agitada, no ho rebutgis: balla o fes alguns estiraments. El teu cos pot enviar-te senyals de necessitar descansar per restablir-se – descansa si és possible.
- Pots sentir una mica d'estrès o tensió en el teu cos els dies següents a la sessió, mentre el teu cos reajusta els teixits a les forces canviants. Això és normal, aquestes sensacions o dolors solen ser passatgers – el terapeuta voldrà saber qualsevol cosa que duri més d'uns dies, o qualsevol cosa severa o preocupant.
- Els teixits que comporten algun tipus de trauma poden contenir també dolor emocional. No és estrany tenir sensacions rares - físiques o emocionals - entre sessions. Sovint, dolors que havien estat oblidats poden tornar a sortir per un temps - aquesta és un senyal positiu que el procés de "desfer" continua avançant. Tant com et sigui possible, accepta-ho i observa la seva evolució. Qualsevol cosa duradora ha de ser consultada amb el massatgista.
- El terapeuta et donarà exercicis o recomanacions orientades a **superar antics costums** i per **afiançar-te en els nous**, però aquestes recomanacions s'han de practicar suaument i sovint, no de manera imposada ni per llargs períodes de temps. Mantenir a algú (inclòs un mateix) en la idea d'una "bona" postura tan sols substituirà els antics patrons de tensió per uns de nous.
- El teu cos et donarà senyals sobre el teu entorn. La teva manera d'estar de peu davant el lavabo o la forma de seure en el despatx, pot necessitar petits reajustaments per adaptar-se als nous patrons emergents. Tu també pots estar alerta per percebre quan estàs utilitzant el teu cos d'una forma que ja no és l'adient. **Sentir el que el nostre cos està fent és la nostra major responsabilitat en aquest procés.**
- És d'esperar que la novetat dels canvis que notis just després de la sessió siguin menys pronunciats a mida que passin els dies. Encara estan allà – és només que el teu cos s'ha acostumat a ells i ha començat a integrar-los. Les sèries de *Kynalis* es desenvolupen d'una forma especialment dissenyada per prevenir regressions. De fet, pots esperar que es produeixin canvis positius en els mesos següents al final de les sessions.
- Finalment, gaudeix! Les sessions de Cadenes Musculars *Kynalis* són una valuosa manera d'explorar la teva postura corporal i el teu moviment. Desitgem compartir aquest viatge de descobriment, salut i relaxació amb tu.