



CÓMO OBTENER EL MÁXIMO PROVECHO DE LAS SESIONES *KYNALIS*

El método *Kynalis* es un proyecto de realineamiento del cuerpo, de educación del movimiento y una llamada al "yo" corporal desde las múltiples influencias alienantes que encontramos en nuestra cultura. Este no es un método para lesiones concretas.

Observaremos tu postura de pie y caminando para poder observar los patrones posturales. Haremos fotos al principio y al final para poder darle un sentido visual del antes y el después, ya que se pueden presentar cambios posturales muy evidentes. (A veces estos cambios posturales no serán tan visibles - no juzgues el proceso por la apariencia, sino por cómo te sientas).

Ahora que comienzas las sesiones de Cadenas Musculares *Kynalis*, te damos algunas sugerencias para conseguir el máximo provecho de ellas. Puede que te identifiques más con unos y que otros no encajen con tu situación actual, ten en cuenta todas estas recomendaciones y luego quédate con las que más te interesen.

- Se recomienda escribir sobre tu estado antes de iniciar las sesiones, y a lo largo de ellas, quizás te sorprenda los cambios evidentes en tus sensaciones, sueños, actitudes o experiencias.
- Puedes observarte de pie frente al espejo y anotar todo lo que puedas ver, pensar y sentir sobre tu cuerpo. Sé tan honesto como puedas, anota las zonas que te gustan, las que no, las que te son placenteras y las de dolor o molestia. Intenta hacerlo justo antes y después de las sesiones, y cuando notes algún cambio significativo.
- Date un tiempo para pasear antes y después de cada sesión, esto te dará la oportunidad de sentir el "antes" y "después" en tu cuerpo. Caminar te ayudará también a integrar los cambios de la sesión y te dará la oportunidad de aclarar tu mente antes de volver a las absorbentes actividades diarias. Podemos, simplemente, estacionar el coche en varias calles de distancia del aula.
- Durante la sesión, sacarás el máximo provecho dejando que el/la masajista profundice en el tejido. Es muy común reaccionar tensando o apartándote. Si el/la masajista está ejerciendo demasiada presión o va demasiado rápido, házselo saber para que pueda corregirlo. Esta es tu sesión, y los mejores resultados aparecen cuando puedes estar atento al trabajo que se está realizando.
- Una excepción a esto sería un área que ha estado traumatizada físicamente y que todavía almacena gran cantidad de dolor. Aquí el dolor puede ser intenso pero es un dolor que **abandona** el cuerpo. De todas formas, desarrolla un diálogo con el/la masajista sobre la mejor manera de trabajar contigo.
- Entre sesiones, escucha tu cuerpo. Tu cuerpo quizás quiera que lo uses más - te puedes sentir inquieto o agitado, no lo rechaces: baila o haz algunos estiramientos. Tu cuerpo puede enviarte señales de necesitar descansar para restablecerse - descansa si es posible.
- Puedes sentir un poco de estrés o tensión en tu cuerpo los días siguientes a la sesión, mientras tu cuerpo reajusta los tejidos a las fuerzas cambiantes. Esto es normal, estas sensaciones o dolores suelen ser pasajeros - el/la terapeuta querrá saber cualquier cosa que dure más de unos días, o cualquier cosa severa o preocupante.
- Los tejidos que conllevan algún tipo de trauma pueden contener también dolor emocional. No es raro tener sensaciones raras - físicas o emocionales - entre sesiones. A menudo, dolores que habían sido olvidados pueden volver a salir por un tiempo - esta es una señal positiva que el proceso de "deshacer" continúa avanzando. Tanto como te sea posible, acéptalo y observa su evolución. cualquier cosa duradera debe ser consultada con el/la masajista.
- El/la terapeuta te dará ejercicios o recomendaciones orientadas a superar antiguas costumbres y para afianzarse en las nuevas, pero estas recomendaciones se practicarán suavemente y con frecuencia, no de manera impuesta por largos períodos de tiempo. Mantener a alguien (incluido uno mismo) en la idea de una "buena" postura tan sólo sustituirá a los antiguos patrones de tensión por unos nuevos.
- Tu cuerpo te dará señales sobre tu entorno. Tu manera de estar de pie ante el lavabo o la forma de sentarse en el despacho, puede necesitar pequeños reajustes para adaptarse a los nuevos patrones emergentes. Tú también puedes estar alerta para percibir cuando estás utilizando tu cuerpo de una forma que ya no es el adecuado. **Sentir lo que nuestro cuerpo está haciendo es nuestra mayor responsabilidad en este proceso.**
- Es de esperar que la novedad de los cambios que notes justo después de la sesión sean menos pronunciados a medida que pasan los días. Aún están allí - es sólo que tu cuerpo se ha acostumbrado a ellos y ha comenzado a integrarlos. Las series de *Kynalis* se desarrollan de una forma especialmente diseñada para prevenir regresiones. De hecho, puedes esperar que se produzcan cambios positivos en los meses siguientes al final de las sesiones.
- Finalmente, disfruta! Las sesiones de Cadenas Musculares *Kynalis* son una valiosa manera de explorar tu postura corporal y movimiento. Deseamos compartir este viaje de descubrimiento, salud y relajación contigo.