

## **Movimiento**

El movimiento es vida y cesa cuando la vida acaba, los movimiento voluntarios fortalecen la voluntad, los involuntarios favorecen la mecanicidad. El movimiento inconsciente debe estar subordinado al consciente, es decir que no han de tomar por completo los automatismos el control de la actividad de contracción-relajación que supone en esencia el movimiento. Un movimiento más consciente tiene por objeto no solamente un desplazamiento eficiente sino al mismo tiempo un fortalecimiento de la conciencia que lo desencadena.

Es por ello que se ha de volver al entrenamiento en relajación como un medio de educar el movimiento voluntario, es un proceso que permite retomar el grado de tensión que requiere cada acción, de forma que sintamos que en la contracción hay grados como lo hay en todo, solo que en esta ocasión vamos a poder trabajar en algo que siento, que conozco y que puedo mejorar sin temor a equivocarme pues tengo todavía algo de control voluntario sobre el grado de tensión-distensión de algunos grupos musculares, pudiendo desde ellos ir accediendo a otros.

Vemos que en muchas personas aparecen tensiones crónicas en el cuello o la espalda, músculos que quedan permanentemente en estado de tensión mientras el cuerpo permanece inmóvil sin realizar tarea alguna, vemos pues como el grado de inconciencia progresa. Una alternativa al tratamiento convencional sería devolver el control sobre la propia musculatura, sin embargo no estamos en un medio que favorezca el desarrollo del autocontrol.

Como mecanismo de protección nos convendría más aprender a no perder el control voluntario de los movimientos y con ello fortalecer el propio autodomínio sobre aquello a lo que entrego la mayor parte de mi energía: mis músculos "voluntarios". Insistir una y otra vez en la importancia del movimiento no es suficiente, somos movimiento y es en su origen (contracción-relajación) donde debemos profundizar para que tanto la acción consciente como la inconsciente mejoren su eficacia por medio del aprendizaje liberador de sobrecarga inútil. Solo de esta forma el movimiento podrá ser un vehículo de la emoción aportando energía al mismo tiempo que la consume, solo de esta forma el movimiento formará parte de un equilibrio entre carga y descarga de energía fluyendo sin represiones, sin obstáculos que constriñan la respiración, el latido, el pensamiento y la emoción. movimiento

Artículo obtenido en eFisioterapia.net