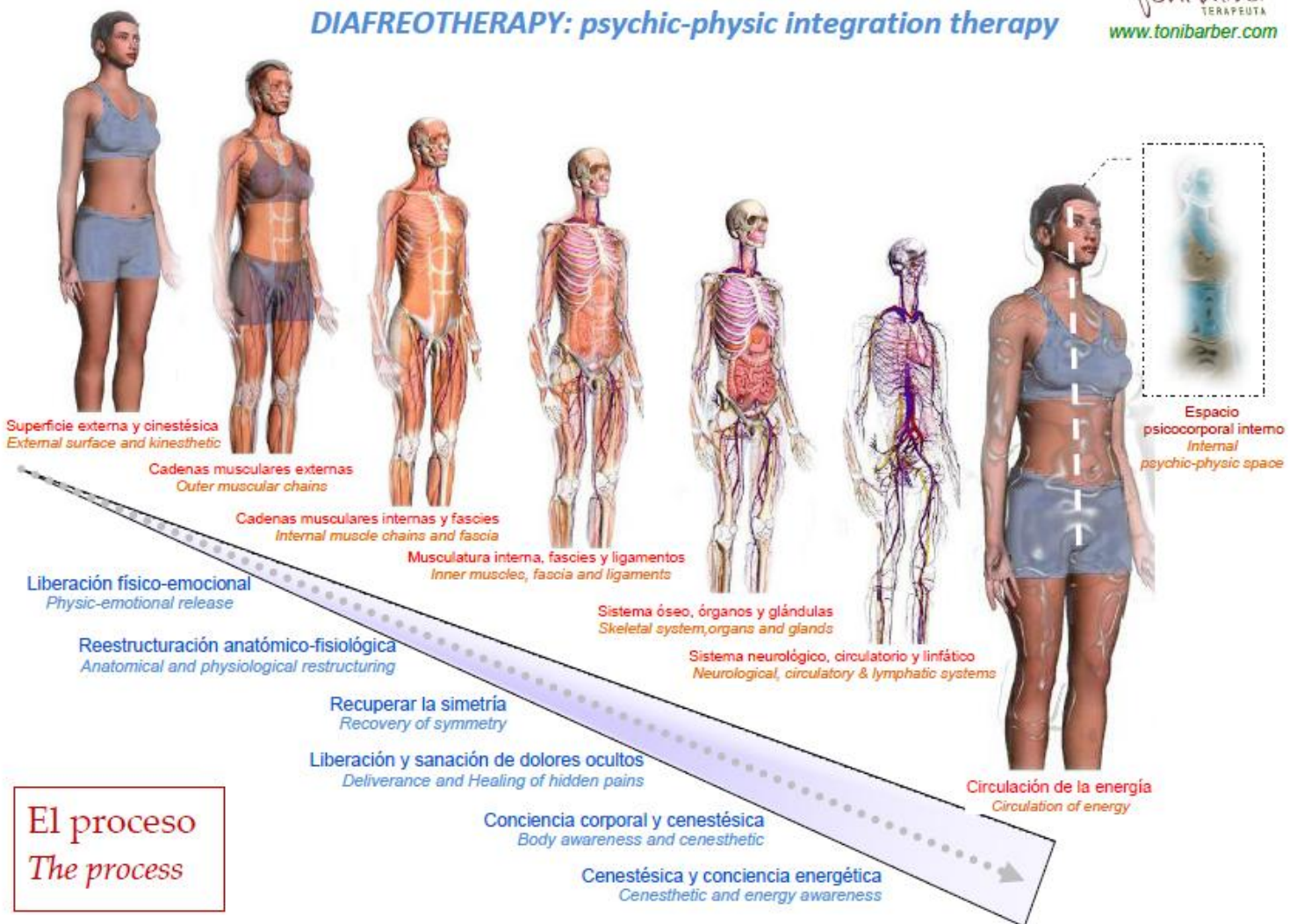


# DIAFREOTERAPIA: terapia psicocorporal de integración

*DIAFREOTHERAPY: psychic-physic integration therapy*

*Toni Barber*  
TERAPEUTA  
[www.tonibarber.com](http://www.tonibarber.com)



## ¿Qué es Diafreoterapia?

*"... separar y abrir, dejando pasar..."*

*"... nuestro cuerpo es testigo de nuestra historia de vida, más allá de lo que conscientemente podemos recordar. Nuestros músculos "almacenan" lo que nunca pudimos expresar, un impulso que tuvimos que suprimir, una emoción que no pudimos sentir..."*

Diafreo es un término griego que significa, *abrir dejando pasar*. Es un trabajo corporal integrativo de tipo somato-psíquico, es decir, se trabaja con el cuerpo y desde el cuerpo se puede trabajar lo emocional. Se tiene en cuenta la interrelación entre el cuerpo y la psique, entre los aspectos corporales y los psicológicos.

A través del trabajo corporal se busca la armonización integral de la persona. Se libera la respiración y se trabaja con posturas de estiramiento de la cadena muscular posterior y sus prolongaciones internas y laterales. Es una forma de trabajar que no divide la persona en compartimentos estancos, sino que tiene en cuenta que todo se relaciona constantemente; **cuerpo, psiquismo y energía**.

*... las tensiones profundas y crónicas, configuran la forma del cuerpo y condicionan lo que llamamos carácter y la forma de relacionarnos..."*

## ¿Cómo se trabaja?

---

*"... En el espacio terapéutico de la Diafreo, aparece la oportunidad de dar una respuesta distinta. Ahora tenemos otras armas. Ya no somos el ser indefenso que no supo cómo responder..."*

El método de trabajo en Diafreo plantea tres fases:

- El síntoma: dolores, molestias, desequilibrios energéticos y emocionales, etc.
- El trabajo: deshacer compensaciones, malas posturas, llevando el cuerpo al eje actuando sobre las contracciones profundas que nos aprisionan y liberando la coraza muscular.
- La causa o el dolor oculto: que puede ser emocional o físico, verdadero responsable del problema, y enfrentándolo desde el presente.

En Diafreo buscamos la causa de una deformación, de la pérdida de un movimiento, o de una patología en el exceso de tensión, que siempre se sitúa (pasando la mayor parte de las veces desapercibido a simple vista), en los músculos de la cadena posterior. Porque, cuando unos músculos quedan contraídos crónicamente ya no actúan como factores del movimiento, sino como su freno. Y es solamente liberando este exceso de tensión, que lograremos recuperar el equilibrio muscular y los movimientos naturales.

En Diafreo no se puede comprender el proceso de un desequilibrio muscular sin observar globalmente el cuerpo y sin tener en cuenta los procesos emocionales y energéticos. Por eso los entrenamientos de los deportistas por ejemplo, que se basan en muscular, en potenciar determinados músculos, sacrificando el equilibrio entre antagonistas, acaban muchas veces en sobrecargas y lesiones, que les obligan a retirarse.

El trabajo con Diafreoterapia incorpora, a diferencia de otras técnicas o métodos, la toma de conciencia psicocorporal, la relación directa entre psique, carácter y cuerpo, así como la participación activa y la implicación de la persona en la resolución de sus dificultades.

*"... encontrar los recursos para que el sentimiento de confianza llegue a superar al miedo a soltar las defensas..."*



## ¿Para quién interesa el trabajo de Diafreo?

---

Para cualquier persona este trabajo es liberador, sanador, reestructurador y de toma de conciencia, y en especial muy útil para:

- Personas con problemas de índole emocional o psicológico: ansiedad, depresiones, somatizaciones diversas, pérdidas de memoria, problemas neurológicos, crisis personales, etc.

- Personas con afecciones físicas especialmente crónicas: fibromialgia, escoliosis, hernias discales, lumbalgias, ciáticas, dolor de hombro, dolor de codo, dolores de espalda y cadera, tensiones musculares, reuma y dolores articulares, etc.,.

- Personas que sin ninguna afección física concreta realicen trabajo físico o ejercicio con regularidad tales como deportistas, gimnastas, practicantes de pilates, yoga, meditación, baile, etc.

Y en general quienes estén interesados/as en la búsqueda del equilibrio y la armonía corporal, emocional y energética o deseen tener más conciencia corporal y psicocorporal.

El trabajo en Diafreoterapia no es incompatible con otros trabajos o prácticas.

## Sesiones de DIAFREO

---

**Toni Barber** (Diafreoterapeuta); [www.tonibarber.com](http://www.tonibarber.com); Telf: 653.145.353; e-mail: [tonibarbervalles@gmail.com](mailto:tonibarbervalles@gmail.com)

+ info en: <http://diafreo.tonibarber.com>

*Toni Barber*  
TERAPEUTA