

Taller de DIAFREO

Escuchando, habitando el cuerpo

Impartido por Oscar M. Díez Ordás



La diafreo es un método de trabajo corporal en el que trabajamos a partir del cuerpo liberando las contracciones musculares y la respiración, para dejar que surja la **armonía de nuestra forma corporal**, en un esfuerzo vital hacia la flexibilidad tanto física como emocional.

Ha sido desarrollada por **Linda Jent y Malen Cirerol**, a partir de las teorías de la fisioterapeuta F. Mézières sobre las cadenas musculares, la antigimnasia de T. Bertherat y la bionergetica de W. Reich y A. Lowen.

A través de estiramientos, masajes, juegos, baile, y con diversas herramientas como pelotas, palos, cintas, etc pretendemos:

- hacer estiramientos no compensados de la musculatura, que ayudan a soltar tensiones
- tomar conciencia corporal, buscando sentir y ser conscientes de las razones que el cuerpo expresa
- liberar la respiración y el movimiento diafragmatico.