

Plena Presencia

TERAPIA MANUAL CONSCIENTE (TMC)

La integración de osteopatía, (terapia manual), respiración consciente y algunas técnicas más sutiles son parte de TMC. Abordando a la persona desde una perspectiva holística (bio-psico emocional) brindando herramientas para mejorar la calidad de vida.

¿Qué es la TMC?

Es una terapia personalizada donde se fusiona técnicas de osteopatía (Técnicas manuales y posturales) con técnicas de yoga (respiración Consciente, relajación guiada, etc.)

¿En qué consiste TMC?

Básicamente consiste en evaluar los bloqueos que existen en el cuerpo y trabajar para restablecer su funcionamiento natural. Se trata en encontrar los **múltiples factores** que dan origen a los síntomas y /o disfunciones; y se aplica diferentes técnicas manuales, respiratorias, etc. Se busca la causa o los múltiples factores que originan el proceso de la “enfermedad” o “síntomas”.

¿Qué se hace en esta terapia?

Es un encuentro consciente, en donde a través de movilizaciones manuales, ejercicios de respiración y relajación, se devuelve la movilidad natural del cuerpo.

Es parte de la terapia reconocer el estrés y como este repercute en la vida diaria. También reconocer La importancia que tienen ciertos hábitos cotidianos en el proceso de estar sanos y como mejorar la calidad de vida.

Otro aspecto importante es el de relajar el sistema nervioso y por ende la actividad del cerebro, (Descanso mental) para estimular un estado vagotónico que promueve la reparación del organismo.

¿Cuál es el objetivo?

El objetivo principal es ayudar a reequilibrar todo el organismo, (mente cuerpo, espíritu) **mediante diferentes técnicas manuales y respiratorias que colaboran en el proceso de reparación natural.** Esta **terapia es predominantemente manual y respiratoria**, y tiene como finalidad devolver la movilidad adecuada al cuerpo en su conjunto, y la de “relajar” el aparato psíquico (es decir disminuir la actividad cerebral) y así aliviar las dolencias, síntomas, y estimular el proceso de curación natural.

Objetivos específicos:

- Prevención de síntomas y/o enfermedades
- Aliviar las dolencias y mejorar la movilidad
- Relajar la mente (disminuir la actividad del sistema nervioso)

Plena Presencia

- Disminuir y reconocer el estrés
- Reequilibrar los sistemas fisiológicos y energéticos del organismo
- Reeducar e informar sobre hábitos saludables

Uno de los principales objetivos es la toma de consciencia de la información que brinda el “síntoma”, su sentido biológico y el para que del mismo.

¿Para quién va dirigida esta terapia?

El abordaje es global, está dirigida a casi toda la población, es personalizada, adaptándose a las necesidades y posibilidades del individuo, incluyendo a casi todas las edades **que se puedan valer por sus propios medios.**

¿Para qué síntomas o dolores?

Se interviene sobre cualquier dolor/ síntoma osteomioarticular: **lumbalgia, cervicalgia, hernias discales, protrusiones, tendinitis, tendinosis, bruxismo, migrañas, cefaleas, fascitis, etc.** También sobre las vísceras/ órganos: **gastritis, constipación, hernias de hiato, adherencias post quirúrgicas, colon irritable, etc.** También se interviene sobre cualquier persona que esté pasando un momento de estrés, ansiedad y/o conflicto y necesita relajarse y descansar.

Requisitos

- Ropa cómoda
- Ayuna de sólidos mínimo de 3-4 horas
- Duración: Entre 50/60 minutos
- Una sesión semanal (salvo excepciones)

RECOMENDACIONES

- Se sugiere para abordar alguna dolencia específica, cuatro sesiones consecutivas una vez por semana.
- De acuerdo el caso y si los síntomas son crónicos, se puede abordar una sesión cada quince días, es condición necesaria seguir las recomendaciones de ejercicio físico y hábitos nutricionales.
- Por molestias ocasionales o sin dolor se recomienda una sesión mensual. La sesión va dirigida a las zonas y órganos más vulnerables.

Para más información **plenapresencia.com**