

Tots som conscients que la salut no és tan sols l'absència de malaltia.

Però ¿què significa estar sans? ¿Podem dir que si tinc una grip no estic sa... i que estic sa quan vaig estressat? I quan no vull sortir de casa, ni veure ningú, ¿estic sa? Qualsevol alteració, en qualsevol dels camps que ens constitueixen, que impedeixi que ens desenvolupem harmoniosament, és manca de salut.

Quan parlem de salut, parlem de tots els àmbits de l'ésser humà: el físic, per descomptat, i també l'emocional, el psicològic, el social, l'espiritual... La salut, per ser-ho de debò, ha de ser un concepte integral.

La salut és equilibri, flexibilitat, relació: dels músculs amb els ossos, dels òrgans amb els músculs, d'una part del cos amb l'altra, del dins i el fora (què menjo, què bec, què dic, què escolto, com em relaciono...).

Com a éssers biològics que som, davant d'un determinat estímul el nostre cervell elabora un patró molt precís de resposta, creat a través de l'experiència de l'espècie, que activarà tota una sèrie de mecanismes: químics, orgànics i estructurals.

Imaginem que som al llit, dormint. Sona el despertador, és l'hora de llevar-se. El nostre cervell rep el

senyal d'alarma: ¡m'he d'aixecar! Ràpidament envia l'ordre als músculs perquè s'activin, el sistema endocrí segrega les substàncies necessàries per fer-ho (els músculs necessiten aliment, energia). Si ens espera una activitat que ens agrada, ens aixecarem de bon humor, ajudats per la dopamina que segreguem quan estem contents. Ens adonarem que tenim gana i ens prepararem un bon esmorzar; el sistema digestiu, ajudat pel nostre estat d'ànim, digerirà encantat el que li aportem, i començarem el dia amb alegria. Tots els nostres sistemes, muscular, orgànic, emocional, estan treballant en equip per possibilitar-ho.

Però... ¿i si ens espera un treball esgotador, poc estimulants, que fa temps que volem deixar? El cervell enviarà igualment el senyal d'alarma, però el sentiment de desànim, de neguit, segregará unes altres substàncies (el cortisol) que faran que no vulguem aixecar-nos; com que fa temps que vivim en l'estrès provocat per aquesta feina, la nostra musculatura estarà rígida i, quan vulguem sortir del llit, notarem el cos cruixit, adolorit, i això no farà més que augmentar el nostre mal humor. Pensarem que hem d'esmorzar, però les mateixes substàncies que ens mantenen en el desànim faran que l'assimilació dels aliments sigui feixuga i, com que estem estressats, la nostra respiració serà feble, cosa que no ajudarà tampoc la digestió...

Els nostres sistemes estan en inharmonia i, com en un bucle, aniran autoalimentant el malestar.

Així veiem que, quan apareix el desequilibri (malaltia, dolor, malestar), gairebé sempre respon a mani-

festacions del nostre viure i sentir quotidià, de la nostra manera de relacionar-nos amb nosaltres, amb els altres i amb el món. El símptoma és un llenguatge, és una manifestació del nostre organisme per dir-nos que existeix alguna situació que vivim de manera desequilibrada per al nostre ésser global.

Seguint l'exemple que posàvem abans, si treballem en un ambient molt agressiu i tot el dia caminem "de puntetes" per no fer notar la nostra presència, estarem infligint als músculs responsables dels peus una tensió constant i excessiva. Llavors podran aparèixer símptomes com ara el dolor, els galindons, la mala circulació, i probablement anirem al podòleg, prendrem medicaments, ens posarem plantilles. Però la veritable guarició vindrà quan puguem aturar-nos, pensar i adonar-nos que els nostres símptomes no són més que el reflex de la situació que vivim.

Descobrir que la malaltia, la tensió, el dolor, són sovint el resultat de com utilitzem el nostre cos i de com vivim les situacions quotidianes, ens torna a posar en contacte amb la capacitat i la força innata que té tot ésser viu per revertir aquest procés i influir nosaltres mateixos en la millora de la nostra salut. Ens fa més responsables de la nostra vida.

La salut té una forma perfecta

Molts científics i investigadors avui dia estan d'acord que hi ha una relació entre salut i harmonia; podríem

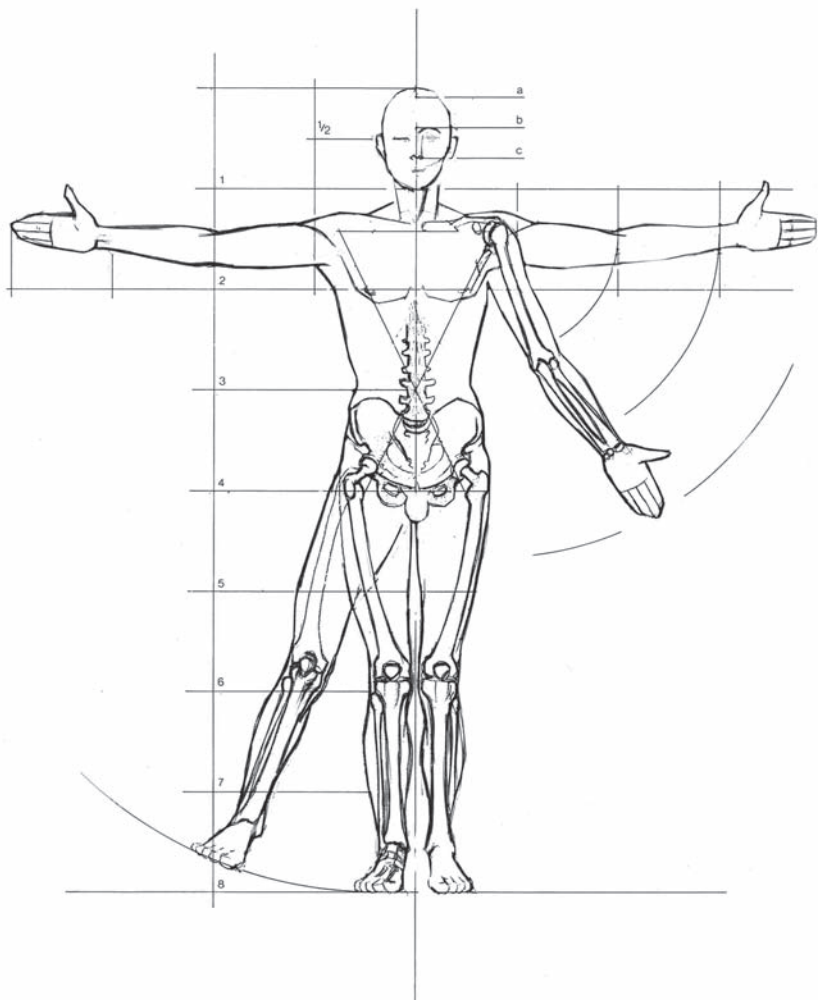
dir-ne bellesa, si això no es prestés a confondre-la amb els cànons actuals.

Bé, diguem-ne bellesa, però entesa com l'equilibri de les formes, com a relació proporcionada entre les parts del cos, i que Leonardo va dibuixar per il·lustrar les teories del matemàtic Pacioli. En l'ésser humà, aquesta harmonia s'hauria de donar en la relació entre les diferents parts del cos, i és present en tota la natura: en la nervadura de les fulles, en els cargols, en els arbres...

I, si hi ha equilibri en les formes, també n'hi haurà en el fons: si els músculs i el sistema ossi estan equilibrats, hi haurà espai intern per als sistemes digestiu, respiratori, circulatori, etc., i aquests funcionaran sense entrebancs. Per tant, salut és harmonia, són formes belles i en equilibri.

Tots naixem amb la possibilitat d'aquesta perfecció; és a mesura que creixem, i en funció de com vivim tot el que ens va passant, que anem allunyant-nos d'aquest equilibri. El que ens fa perdre el centre són les tensions, que escurcen els músculs, desplacen les masses òssies, pressionen els òrgans i ens desalineen.

Veurem, d'aquí a poc, quina hauria de ser la forma perfecta dels nostres peus, la posició que haurien de tenir perquè puguem estar centrats.



QUAN ANÀVEM DE QUATRE GRAPES

En altres temps i cultures, els peus han estat viscuts i tractats amb cura i respecte. Per a alguns, com una manifestació de la divinitat, ja que som l'únic animal que s'aguanta sobre els dos peus i així pot elevar-se cap al cosmos, cap al diví. Rentant-los, com fan els musulmans abans d'entrar a les mesquites, o Magdalena amb el Crist i el Crist amb els apòstols. Guarnint-los de braçalets i pintures, com fan les dones musulmanes o hindús, ja que veuen els peus també com a font d'erotisme.

En canvi, a la nostra cultura, en aquesta època, els tenim ben oblidats i poc cuidats. Són lluny. No els mirem gaire. No ens hi fixem, ¡i encara menys quan es queixen, adolorits, perquè els hem posat en unes sabates massa estretes!

Són una de les parts més importants del nostre cos. Ens sostenen. Ens impulsen, ens permeten desplaçar-nos. Sense ells, el moviment no seria possible. Caminem, correm, saltem, ens acompanyen quan estem contents i ballen amb nosaltres, o quan volem estar atents, tranquils, anant a poc a poc.

Mai no estem tan a prop dels nostres peus com quan som al ventre de la mare i, després, durant els

primers mesos de la nostra vida. Peus i mans, peus i boca, relacionant-se, explorant-se. Anem creixent i cada vegada s'allunyen més de nosaltres, de la nostra mirada, del nostre tacte, de la consciència.

No és estrany que hagin de buscar maneres de cridar-nos l'atenció perquè els fem el cas que es mereixen, donat el servei que ens presten.

¿Mirem cap avall?

Descalça't.

Camina.

Sent el mosaic, la fusta, la catifa, la pedra.

¿El contacte és fred, tou, dur, aspre, llis?

Posa el taló a terra. Després la punta.

Concentra't en el pes que deixes anar, en la pell que toca terra.

Segurament és el primer cop en tot el dia que fixes l'atenció en els teus peus.

¿Què sents? ¿De què t'adones? Potser pots notar com el simple fet d'estar atent al teu caminar et fa anar més a poc a poc, present en el teu present.

Passem la major part del dia pensant, cercles de pensaments que no ens abandonen ni quan estem en acció. Això fa que tota l'energia (el to muscular, la circulació sanguínia, etc.) es desplaci cap on hi ha més activitat: a les altures. D'aquesta manera perdem literalment el contacte amb el terra i el nostre recolzament es torna precari.