

VIURE NATURAL

INICIACIÓ A LA TERÀPIA NATURAL (PSICO - SOMÀTICA)

Avui dia hi ha una gran insatisfacció en tots nosaltres. Sense adonar-nos-en ens trobem davant un món que no ens pertany. Sortim al carrer i res del que veiem té quelcom a veure amb nosaltres. A la ciutat, sobretot, sentim l'ofec de progrés i l'avanç tecnològic. Hem perdut "la llar" i els camins de terra. El nostre cos esdevé una forta cuirassa que ens protegeix contra un medi ambient cada cop més hostil. Res no és fet a mida de les necessitats humanes; les cases cada dia més monstruoses, l'alimentació cada cop més artificial i alienant, la medicina, al servei d'uns interessos econòmics i polítics, esdevé una eina ideal per a empresonar el ciutadà.

Sobre tot trobem molta pressa als nostres dies... Tot es fa de pressa, es viu de pressa, es respira de pressa, es camina de pressa, es parla de pressa, es fa l'amor de pressa, ja no hi ha temps per a mirar els ulls de les persones... Tampoc no mirem el cel per mirar les estrelles, la mirada resta sovint buida dins la confusió. No es mira cap enlloc.

Davant d'aquesta situació cal plantejar-se una sèria alternativa per retrobar la nostra vida perduda. No podem "sobreviure" dins un cos carregat de tensions i toxines. La nostra ment resta inquieta i frustrada en etern conflicte amb el cos que governa. Podem parlar avui de la traïció del cos, com diu Lowen al seu llibre "Betrayal of the body" (la traïció del cos), un dels grans bioenergetistes del nostre temps. Sí, molt sovint el cos ens fa la jugada sense adonar-nos-en. Volem fer moltes coses, però rares vegades tenim en compte les nostres possibilitats humanes. En poques paraules: no tenim "els peus sobre la terra". Tot està en l'harmonia existent entre el cos i la ment. Si el cos està tens, la ment està tensa; al mateix temps les tensions de la ment afecten també el cos. I aquesta harmonia depen de molts factors: l'alimentació, la tensió muscular, el conflicte psíquic, fona-

mentalment del coneixement que l'individu té de "si mateix". Només tenim una possibilitat per a alliberar-nos del caos: LA VIDA NATURAL EQUILIBRADA.

Ser natural vol dir moltes coses. No és gens fàcil ser-ho mentre vivim dins una societat on la vida programada i dirigida pels interessos invisibles d'uns quants. Ser natural vol dir recuperar el nostre ritme, el ritme de la Natura. Ser natural vol dir ser espontani, sincer i alegre. Ser natural vol dir mantenir pur el cos sense cap toxina. Ser natural vol dir acabar amb el conflicte entre la ment i el cos, desfer les tensions i tots els bloqueigs musculars. En una paraula: conèixer el cos i la ment. Cal conèixer el "si mateix".

Contra una medicina irracional, artificial, inútil i alienant proposem una higiene natural, raonable, efectiva, creativa i sobretot preventiva. Diu el refrany: "prevenir abans que curar"....

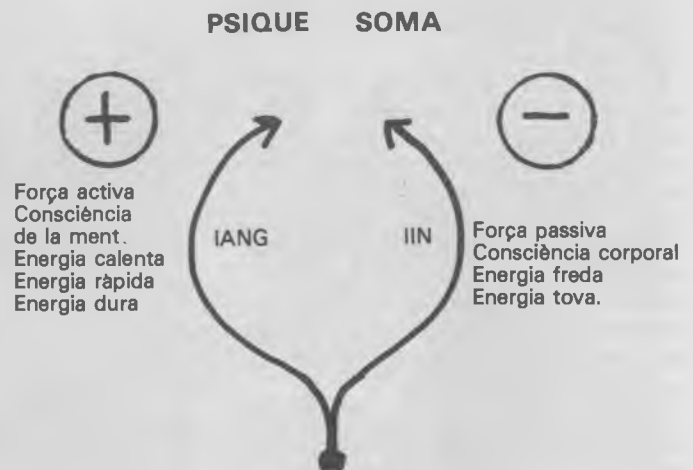
La nostra alternativa es fonamenta en la prevenció de la malaltia i el diagnòstic de la causa patògena. Cal trobar sempre l'origen de tot mal o disfuncionalitat fisiològica. No es tracta pas només de guarir sinó també de trobar la causa. Diuen els castellans: "Muerto el perro se acabó la rabia", i els catalans "Morta la cuca, mort el ver".... i és ben cert, avui podem observar que l'abús que molts metges naturistes fan de la medicina Natural, per exemple: molts acupuntors guareixen una migranya, una artritis o qualsevol altre malaltia mitjançant les agulles d'acupuntura, però no busquen ni tracten la causa del mal. Per què? Senzillament no els interessa, no parlen amb el pacient de la causa, saben de sobres que després de la guarició, aquest no tardarà a sofrir un altre cop la malaltia i demanar consulta i nou tractament. El negoci és el negoci...!!! Del que es tracta per a molts, la majoria, és de fer calés. La medicina Natural sovint està al servei d'uns interessos econòmics i no al servei de la persona.

LA UTOPIA DE LA REALITAT

Es parla avui de malalties psico-somàtiques (psico-psiue, somacos), malalties psíquiques i físiques alhora. L'energia que mou el cos i la ment és la mateixa, així doncs, qualsevol desequilibri energètic (malaltia) repercutirà simultàniament sobre la nostra psique i la nostra part fisiològica. No podem separar allò que ha estat sempre unit. Tanmateix la Medicina tradicional i la Psiquiatria clàssica segueixen treballant la majoria de les vegades, de forma aïllada, sense tenir cap contacte. De fet, un mal de cap, l'obesitat, la diarrea, una úlcera digestiva, un càncer o qualsevol altra malaltia té fonamentalment un origen psíquic. Això ho anirem explicant a través d'aquests articles que publicarem en aquesta revista. És una mica llarg d'explicar ara.

La meua intenció és donar una visió general i també mínimament profunda de la nostra alternativa natural. Per això anirem publicant una sèrie d'articles sobre les tècniques que nosaltres fem servir per a les teràpies: relaxació, control respiratori i corporal, control de la ment, exercicis per a vivenciar l'energia que som: luki (transmissió de l'energia i desbloquejament del cos), Katsugen, Bioenergètica, Digitopuntura, Massatge i Automassatge (Siatsu/DO-IN), Alimentació natural i equilibrada, exercicis de ioga, zen i meditació, tècniques psico-terapèutiques i d'altres més... De tot això en parlarem al llarg dels articles.

FINIS AVIAT... ANGEL BONET I CAÑADELL



ENERGIA CÒSMICA PRIMÀRIA
(TAO) → SÍNTESI I EQUILIBRI HARMÒNIC

-Fig.- Esqueix del desdoblament de l'energia còsmica primària en dues energies oposades i complementaries: l'energia psíquica i l'energia somàtica. Segons la filosofia taoista (de la qual ja parlarem) les dues energies anomenades "Iang i Iin" no són més que dos aspectes d'una mateixa energia original.