

SALUD NATURAL

“Prevenir es curar”



Prevenir, cuidarnos, nos lleva a vivir con plenitud, no únicamente a sobrevivir.

Implica ser consciente de quién soy, de que estoy viva/o, y encontrarle un sentido pleno a mi vida.

¿Quién soy?

¿De qué estoy hecha/o?

¿Para qué vivo?

Contestarnos a estas preguntas nos da una fuerza increíble, fortalece nuestra salud y nos ayuda a enfrentar con éxito las dificultades naturales de la vida, y a apreciar las pequeñas y grandes “cosas” que nos rodean: personas, situaciones, lugares, recursos, acciones, cambios...

El ser humano es un ser social. Interdependiente. Mi bienestar influye en el medio, y el medio influye en mí. Yo también constituyo ese medio. No sólo formo parte pasiva del mismo, sino que lo co-creo, sea cual sea mi aportación. Desde el sistema más local hasta el más global: familia, amigos, entorno laboral, comunidad, sociedad, humanidad, planeta Tierra, Universo.

SALUD = EQUILIBRIO

Entiendo la salud como un estado de equilibrio dinámico en constante evolución y adaptación al medio. Cuando pienso en salud me vienen ideas y sensaciones como tranquilidad, vitalidad, fuerza, alegría, flexibilidad, ejercicio, actividad, disfrute, belleza, buen humor, amabilidad, ilusión, confianza, aportación, creatividad, naturaleza...

¿Y tú? ¿Qué idea (mental) y qué vivencia (corporal) de salud tienes?

Aunque partamos de una dimensión amplia de Equilibrio: personal – social – planetario, vayamos a lo más cercano, al cuerpo, a tu cuerpo.

El cuerpo es esa parte física, tangible de nosotras/os que nos permite manifestarnos en este momento histórico concreto y en este lugar específico en el que habitas. Aquí y Ahora.

El cuerpo, por el momento ;-), tiene fecha de caducidad.

El cuerpo porta un pasado: una información genética, una historia personal, una historia familiar, una historia evolutiva del ser humano.

El cuerpo tiene la capacidad de regenerarse constantemente mediante el proceso de renovación celular, y cada uno de los órganos y sistemas que lo conforman lo hace a un ritmo determinado.

Pero, si le aportamos más de lo mismo, la renovación será exactamente una réplica a lo que ya hay. ¿Por qué no nutrirnos física, mental, emocional y ambientalmente de una forma más saludable? Introducir nueva “información” equilibrada, sana, amorosa, a nuestro cuerpo nos permitirá estar y ser más sanos, más equilibrados, más amorosos, con nosotros mismos y con el medio al que pertenecemos.

¿Cuál es tu historia corporal?

¿Cómo “nutres” tu cuerpo?

En el plano físico: hábitos de respiración, alimentación, actividad física, descanso, contacto, sensualidad, sexualidad, comodidad, contaminación química, sonora, visual, electromagnética...

En el plano mental - emocional: hábitos de pensamiento, recuerdos, valores, ideas, sueños, lecturas, películas, música, otras disciplinas del arte, relaciones personales (en el ámbito de la familia, amistades, laboral...), actitudes hacia ti misma/o y hacia los demás...

¿Qué podrías hacer para sentirte mejor?

¿En qué ámbitos concretos?

Si quieres, podemos empezar ya mismo, por lo más fácil, por lo más cercano: la relación contigo misma/o.

Aquí y ahora, ¿cómo estás respirando? ¿qué postura tienes?

Si estás a gusto cierra los ojos y saborea este momento como si fuera el primer y el último instante de tu vida.

Si por el contrario, no estás del todo cómoda/o, seguro que hay algo que puedas hacer justo ahora para sentirte un poco mejor. Hazlo ya, ahora mismo: estírate, recoloca tu postura, bosteza, suspira, inhala profundamente, acaríciate, dite una palabra cariñosa, sonríete a ti misma/o...

Y observa.

Siente ahora la respuesta de tu cuerpo. La sensación tras esta pequeña (mínima) modificación-“nutrición” respiratoria, de contacto y afectiva.

Date un momento, unos segundos, para sentir, para sentirte.

Observa también la reacción de tu mente, de tus pensamientos, de tu diálogo interno, de tu actitud. ¿Es alentadora o te pones la zancadilla?

Podemos bloquear nuestro transitar hacia el bienestar y la salud de muchas maneras, generalmente a través de mecanismos automáticos inconscientes. Es importante reconocerlos, hacerlos conscientes para poder modificarlos.

Por ejemplo, puede ocurrir que ni siquiera te permitas actuar, probar algo nuevo que sabes que es potencialmente sano, a ver qué pasa. O que después de hacerlo, salga una vocecilla criticando(te) o desvalorizando(te) con frases como: “¡Qué chorrada! Para qué voy a hacer esto?”, “Sí claro, pero el dolor de espalda no se me quita sólo con esto”, “¡Puff! con el marrón que tengo encima y yo perdiendo el tiempo estirándome, sintiendo...”, “¿Lo habré hecho bien? Seguro que no es así, no noto nada”, “¡Jo, estoy fatal! esto no se arregla ni yendo a Lurdes”...

Pues de todo esto y mucho más podemos charlar y experimentar: sobre salud natural, conciencia corporal y aprendizaje evolutivo.