



OSASUN NATURALA "Prebentzioa, sendabiderik onena"

Prebentzioak, geure burua zaintzeak eramaten gaitu betearen betetik bizitzera, ez bakarrik bizirik irautera.

Horrek berekin dakar jakitea nor naizen, bizirik nagoela eta bizitzari zentzu osoa topatzea.

Nor naiz?

Zerez egina nago?

Zertarako bizi naiz?

Galdera horiei erantzuteak sekulako indarra ematen digu, gure osasuna indartzen du, bizitzaren berezko zailtasunei aurre egiten laguntzen digu, baita inguratzen gaituzten gauza txiki zein handiak antzematen ere: pertsonak, egoerak, lekuak, ekintzak, aldaketak...

Gizakia izaki soziala da. Gizakiak elkarren mendekoak dira. Nire ongizateak ingurunean eragiten du, eta inguruneak niregan. Nik ere ingurune hori osatzen dut, eta ez modu pasiboan, baizik eta horretan parte hartuz, nire ekarpena edonolakoa bada ere. Tokian tokiko sistematik sistema globaleraino: familia, lagunak, lana, komunitatea, gizartea, gizadía, lurra planeta, Unibertsoa.

OSASUNA = OREKA

Osasuna ulertzen dut etengabeko bilakaeran dagoen eta ingurunera egokitzen den oreka dinamikoaren egoera bat bezala. Osasunean pentsatzen dudanean honelako ideiak eta sentazioak datozkit burura: lasaitasuna, bizitasuna, indarra, poza, malgutasuna, ariketa, jarduera, gozamina, edertasuna, umore ona, adeitasuna, ilusioa, konfiantza, ekarpena, sormena, natura...

Eta zuk? Zein osasun-ideia (mentala) eta zein osasun-bizipen (gorputzekoa) duzu?

Orekaren dimentsio zabal bat abiapuntu dugun arren, hau da, norbera – gizartea – planeta, goazen hurbilen dugun horretara, gorputzera, zure gorputzera.

Gorputza da uki daitekeen eta une historiko honetan eta bizi garen leku jakin honetan bertan agertzeko ahalbideratzen digun alde fisikoa. Orain eta Hemen.

Gorputzak, momentuz :-), iraingitze data du.

Gorputzak berekin darama iragana: informazio genetikoa, norberaren historia, familiaren historia, gizakiaren historia ebolutiboa.

Gorputzak etengabe erregeneratzeko gaitasuna du, zelulak birsortzen ditu eta. Gorputz organo eta sistema bakoitzak erritmo jakin batean erregeneratzen dira.

Hala ere, beti berbera ematen badiogu, erregenerazio prozesu hori dagoenaren erreplika baino ez da izango. Zergatik ez hartu elikadura fisiko, mental, emozional eta ingurune osasuntsuagoa? Gure gorputzean "informazio" berri orekatua, osasungarria, maitasunezkoa sartzeak ahalbideratuko du osasuntsuago egotea eta izatea orekatuagoak, maitekorragoak geure buruarekin, baita ingurunearekin ere.

Zein da zure gorputz-historia?

Nola elikatzen duzu zure gorputza?

Alde fisikoa: arnasa hartzeko ohiturak, elikadura, jarduera fisikoa, atsedena, harremanak, sentsualtasuna, sexualitatea, erosotasuna, kutsadura kimikoa, akustikoa, ikusizkoa, elektromagnetikoa...

Alde mentala - emozionala: pentsatzeko ohiturak, oroitzapenak, baloreak, ideiak, ametsak, irakurgaiak, pelikulak, musika, artearen bestelako diziplinak, harremanak (familia, lagunak, lana...), zeure buruarenganako jarrerak, besteenganako jarrerak...

Zer egin zenezake hobeto sentitzeko?

Zein eremu konkretutan?

Nahi baduzu, gaur bertan has gaitezke, errazenetik, gertuenekotik, hau da, zeure buruarekiko erlaziotik.

Hemen eta orain, nola ari zara arnasa hartzen? Zein jarrera duzu?

Gustura bazaude, ibi begiak, eta dastatu momentu hau zure bizitzaren lehen eta azken unea balitz bezala.

Aitzitik, ez bazaude guztiz eroso, ziur zerbait egin dezakezula hobeto sentitzeko. Egizu, oraintxe: nagiak atera, jarrera aldatu, aharrasuz egin, hasperen egin, sakon hartu arnasa, laztandu zeure burua, esan zeure buruari hitz eder bat, irribarre egiozu zeure buruari...

Eta ohartu zaitetz.

Orain nabaritu zure gorputzak eman duen erantzuna. Arnas, ukipen eta txera aldaketa – "elikaduraren" osteko sentsazioa.

Hartu momentu bat, segundo batzuk, sentitzeko, zeure burua sentitzeko.

Era berean, ohartu zein erreakzio izan duten zure gogoak, pentsamenduek, barne elkarizketak, zure jarrerak? Adore eman dizu da edo oztopo izan da?

Ongizaterako eta osasunerako ibilbidea era askotan oztopatu dezakegu, gehienetan mekanismo automatiko nahigabeen bidez. Inportantea da jakitea zeintzuk diren, kontziente izan, aldatu ahal izateko.

Gerta daiteke zeure buruari gauzak egiten ez uztea, esaterako osasungarria izan daitekeen zerbait berria probatzen jakiteko zer gertatzen den. Edo egindakoan, ahots xuxurlari batek zu kritikatzeko edo gutxiesteko honako esaldien bidez: "Hau ergelkeria! Zertarako egin behar dut hau?" "Sorbalda mina ez zait honekin bakarrik kenduko baina!", "Bufa! Ederra daukat gainean eta denbora galtzen ari naiz luzatze-eraketak egiten", "Ondo egin dut? Ziur nago ez dela horrela egiten eta ez dut ezer nabaritzen", "Zein barto nagoen! Hau ez zait pasatuko ezta lourdesera joanda ere".

Aurreko guztiaz eta askoz gauza gehiagoz hitz egin eta esperimendu ahal izango dugu, osasun naturalez, gorputz kontzientziaz, eta kontzientziaren garapenerako heziketaz.

Irma Mier
Gizarte lanean diplomatua
Naturopatia elkargokide zbk.: 2527
Gorputz eta psiko-energia lanketan aditua
www.raicestecnicascorporales.com