

Experiències en teràpies holístiques

El sector de les teràpies alternatives i naturals ha crescut d'una manera exponencial en la darrera dècada a les nostres comarques

Cada dia, milers de persones acudeixen a professionals de les teràpies alternatives o de la pràctica de tècniques holístiques basades en el poder de curació natural del propi organisme. Per a alguns són pseudociències; per a molts, la solució a un problema al qual ningú no havia sabut donar resposta. Paraules com homeopatia, acupuntura, reiki, fitoteràpia o aromateràpia s'han fet freqüents en el nostre vocabulari. Terapeutes i pacients expliquen en aquest reportatge les seves experiències amb algunes d'aquestes disciplines.

ORIOL PUIG > TEXT I FOTOS

La Txell Canadell és periodista i té fibromiàlgia. «Els metges em van dir que no podia tornar a treballar i em van omplir de medicació. Anys enrere havia parlat a la ràdio del projecte Natura Respira, que insisteix en els beneficis d'una correcta praxi respiratòria i postural. En poc temps vaig deixar de prendre el 80 % de la medicació, i tota la meua família ha observat com he guanyat en força i vitalitat».

Parlem amb ella en una jornada de treball que Natura Respira va organitzar el juliol a Bàscara. La seva impulsora, Maria Àngels Farreny, comenta que «respirar bé ajuda a viure millor», tant des del punt de vista professional i personal com a l'hora de prevenir i tractar patologies. Les seves tècniques han obtingut l'homologació del Departament d'Ensenyament. Per les seves

classes passa una tipologia molt diversa d'alumnes, com per exemple Maria Rosa Agustí, presidenta de l'Associació Gironina d'Empresàries, que també participava en la jornada. Per a Agustí, «fins que no som conscients de la respiració no podem entendre realment què ens aporta en el nostre dia a dia. Gestionar i nodrir d'oxigen els nostres òrgans ens dona el control de les nostres emocions, i tenir una bona



postura corporal ens ajuda a poder gestionar millor els nostres negocis».

Una tècnica japonesa

Dani Compte és practicant del *reiki*, una tècnica japonesa de canalització d'energia que permet tractar un gran ventall de problemes físics i emocionals, com dolors crònics, depressions o problemes personals. Assegura que li aporta «estabilitat, serenitat i pau

«Els metges em van dir que no tornaria a treballar i em van omplir de medicació. L'he reduït en un 80 % i tinc més vitalitat», diu una afectada de fibromiàlgia



>> *Carme Horta, mestra de ioga, durant una classe al Centre de Ioga i Tècniques Alternatives a Girona.*

interior», i això que «la primera vegada que en vaig sentir a parlar em vaig posar a riure i vaig pensar que això no ho faria mai de la vida». Al final un amic el va convèncer, i afirma que «és el millor que m'ha passat a la vida: he connectat la meua realitat i la meua espiritualitat».

Josep Sanz porta 17 anys practicant aquesta tècnica i és mestre de *reiki* des de 2007. Assegura que la tipologia de persones que s'acosta al seu centre és molt diversa, però que hi ha molt de personal sanitari, entre ells metges i infermeres. En aquest sentit destaca la col·laboració cada vegada més estreta entre organitzacions com la Federació Espanyola de Reiki o l'Associació Catalana de Terapeutes de Reiki, que fan formació a professionals mèdics. «Davant l'evidència que el *reiki* ha ajudat, per exemple, a millorar el sistema immunològic, els més incrèduls acaben veient el benefici que comporta», apunta Sanz. Afegeix que «el *reiki* no és una vareta màgica, és una tècnica de canalització d'energia que t'ajuda a

tu mateix. Per això, de manera conscient o inconscient, quan reben *reiki*, els pacients optimitzen el seu flux natural d'energia i la seva actitud respecte al seu problema, i això ajuda a millorar-lo o a solucionar-lo».

En David és un nen epilèptic de deu anys. Gràcies a la teràpia Tomatis —un mètode d'estimulació auditiva— ha aconseguit incrementar el temps entre crisi i crisi i reduir la violència de les convulsions. A més, ha guanyat concentració i motivació a l'escola.

Una de les terapeutes gironines que aplica aquest mètode és Rosa Galí.

«El ioga m'ha ensenyat a afrontar les pors, i ha desenvolupat en mi un fort sentit de la confiança», explica un directiu d'una empresa

Explica que va ser desenvolupat per l'otorinolaringòleg i psicòleg francès Alfred Tomatis, que constata l'estreta relació entre l'oïda i el sistema nerviós. A partir d'una audiometria, es detecten, per exemple, problemes psicològics, d'angoixa, de psicomotricitat... «Amb un primer test d'un quart d'hora tenim un diagnòstic molt efectiu. A partir d'aquí es desenvolupa un tractament personalitzat en el qual, gràcies a una màquina, estímulen els músculs de l'oïda mitjana», diu Galí. Entre els seus pacients hi ha des de nadons a nens amb problemes escolars, passant per adults amb problemes d'angoixa, o professionals als quals els costa parlar en públic o tenen problemes amb l'aprenentatge d'idiomes. Per al tractament s'utilitza material sonor —per exemple, música de Mozart o cant gregorià— que s'escolta amb uns auriculars. La teràpia busca restablir freqüències auditives perdudes, recuperar el bon funcionament del sistema nerviós, equilibrar el cos o reestructurar els circuits del llenguatge.



>> Maria Àngels Farreny (d'esquena) en una trobada amb alumnes de Natura Respira a Bàscara. A l'esquerra, una sessió de reiki. A sota, un nen amb els auriculars posats durant una sessió de Tomatis.

El ioga

Josep R. Martí és directiu d'una important empresa catalana. Essent estudiant va practicar ioga durant un parell d'anys però ho va deixar. Vint-i-cinc anys més tard hi va tornar, en un moment que qualifica de dur en l'aspecte professional i personal. «El ioga m'ha ensenyat a afrontar les pors, i ha desenvolupat en mi un fort sentit de la confiança», assegura. Afegeix que ara té «la ment més oberta als consells dels meus col·laboradors», i que «les postures d'equilibri no només han millorat el meu equilibri físic, sinó també la meva capacitat de concentració».

A l'hora de parlar de teràpies alternatives, Saül Martínez és una autoritat reconeguda a Girona. És mestre de ioga, psicòleg, llicenciat en medicina xinesa, autor de diferents llibres i expresident de l'Associació de Ioga Internacional. Martínez va obrir el primer centre de ioga de les comarques de Girona ara fa 38 anys. «Molta gent desconeixia què era el ioga, fins i tot ho confonien amb una art marcial», explica. Defineix el ioga com una tècnica per contenir les fluctuacions de l'ànima, però adverteix

que n'hi ha molts tipus i moltes escoles diferents. Per les seves classes han passat centenars de persones que avui són professors de ioga. Entre les seves grans satisfaccions hi ha el fet d'haver introduït el ioga en hospitals psiquiàtrics, i també veure com els fills d'antics alumnes ara acudeixen al seu centre.

L'intrusisme ho té massa fàcil

Amb Martínez parlem d'una de les grans problemàtiques a les quals s'enfronta aquest sector: l'intrusisme i la falta de regulació. En aquest sentit, recorda «el gran esforç que es va fer des de Catalunya, amb Marina Geli de consellera, per intentar regular aquestes pràctiques; va costar molt aprovar-ho, i després es va acabar suspent des de Madrid».

La falta d'un marc legislatiu comú a Europa i el recel per part de col·lectius com els metges i els farmacèutics fan que sigui complex tirar endavant una nor-

mativa. En l'àmbit estatal, el Ministeri de Salut admet que estudia la qüestió, però és un tema que «necessita madurar». Mentrestant, partits polítics com ERC insisteixen en la necessitat de regular aquestes pràctiques. La diputada gironina Teresa Jordà recorda que a Espanya hi ha més de 300.000 persones al dia que recorren a aquestes teràpies, i destaca que fins i tot l'Organització Mundial de la Salut (OMS) en recomana la regulació. Països com Holanda, Alemanya, el Regne Unit o els països nòrdics ja ho han fet.

Els professionals del sector coincideixen a afirmar que una normativa ben feta els donaria cobertura i els protegiria davant l'intrusisme —sovint operant en l'economia submergida— que es produeix.

Un primer pas és l'expedició de certificats de professionalitat en disciplines com el ioga. Aquests certificats acrediten competències professionals que capaciten qui l'obté per desenvolupar una activitat laboral identificable en el sistema productiu. Però això no equival a una regulació de l'exercici professional, adverteixen associacions del sector. Paradoxalment, des de fa més d'una dècada, el govern espanyol va introduir un epígraf de l'Impost d'Activitats Empresariales específicament per a professionals parasanitaris. D'aquesta manera, activitats que viuen en certa manera en un limbs legal poden donar-se d'alta com a negoci.

Oriol Puig és periodista.

L'intrusisme professional i la falta de regulació són alguns dels problemes als quals s'enfronta el sector