

Colaboraciones

OTRO RITMO DE VIDA

Por **Delia García**



Llevamos una vida desenfadada de trabajo, ocio y ocupaciones en la que nuestro cuerpo va amortiguando como puede los golpes, el estrés, los nerviosismos, las emociones desmandadas, sin darnos cuenta de que nuestros músculos se contraen y comienzan a dar voces de alarma. Pero decidimos no oírlos.

Arrastrados por el ajetreo de la vida, no contamos con tiempo para detenernos y observar lo que nos rodea, perdiéndonos, sin apenas darnos cuenta, un montón de sensaciones y emociones beneficiosas para nuestra salud.

Es hermoso admirar nuestro entorno –este maravillo y privilegiado pequeño paraíso–, que por el solo hecho de respirar profundamente en el trayecto de un paseo, nos carga de energía para continuar el día con buen ánimo.

Es la fuente de la naturaleza: mucho más que un empujón; se trata de una filosofía de la vida. Hay quien ha aprovechado nuestro entorno y sus grandes capacidades para mejorar la calidad de vida.

Creo que casi todos conocemos a Dirk y Charo, son vecinos de Cortiguera, que decidieron, un día, cambiar la vida en la gran ciudad (Madrid) por el pueblo. Desde 15 años atrás, vienen trabajando en el proyecto "TÁLAMO".

–¿Como nos describiríais Tálamo?

– Es un proyecto de vida rural. En Tálamo podemos ejercitar nuestro oficio en un paraje que ofrece la mejor sala de trabajo y de educación para la salud, tanto personal como ambiental.

Dirk y Charo proporcionan alojamiento en el pueblo, pero también ofrecen actividades relacionadas con la experiencia corporal.

– Nos gusta que las personas que nos visitan aprovechen su tiempo libre para conocerse a sí mismas, desde una perspectiva para la cual no suele haber tiempo en la vida cotidiana.

–¿De que perspectiva estas hablando?

– Del hecho de tomarse su tiempo; conocer más profundamente las sensaciones propias, nuestros impulsos, y también las dificultades que pueden oponerse. Se trata de recibir un masaje, o aprender técnicas básicas de Shiatsu para intercambiar con los amigos, o probar ejercicios nuevos. Son posibilidades divertidas para mejorar, no solamente el contacto con uno mismo, sino también con el medio que te rodea.

– A través de las clases con el CEAS he conocido un poco vuestro trabajo; por ello me gustaría que describierais, para

nuestros lectores, que es el Shiatsu.

– Es una técnica heredada de Oriente que, en la antigüedad, se transmitía en el ámbito familiar, de manera intuitiva. Luego, se entremezclaron diversas corrientes locales hasta alcanzar una forma más estructurada, a mediados del siglo XX. La palabra "Shiatsu" viene del japonés y significa, literalmente, presión con los dedos. La proyección del peso surge del centro corporal en vez de utilizarse solamente para ello la fuerza muscular. Esta manera de moverse tiene muchos beneficios en los trabajos cotidianos. Otros ingredientes del Shiatsu son estiramientos parecidos al yoga, movilizaciones no intrusivas y el contacto con la respiración. En la última generación, han surgido distintas corrientes, influenciadas por los conocimientos occidentales.

– ¿Podríamos decir que su objetivo es aliviar los dolores, tensiones, fatigas, y, en general, los padecimientos, o síntomas, de alguna enfermedad?

– Para recibir Shiatsu no hay que estar necesariamente enfermo. Con su ejercicio, hay muchos síntomas que mejoran. Tendemos a esperar que la curación nos venga de fuera, cuando ha de hacerlo desde las experiencias que sepamos vivir dentro. Shiatsu permite al receptor relajarse más profundamente y conectar así con sus propios potenciales de auto-curación. Esto exige una educación, para la que la cultura oriental cuenta con muchas cosas que aportar.

– Sé que, aparte de los tratamientos de Shiatsu, contáis con otras actividades para que vuestros huéspedes se liberen de todas sus tensiones....

– Eliminar las tensiones, no deja de ser un mito. La vida exige tensión y relajación. Queremos aprender a gestionar aquella de forma sostenible. El exceso de tensión nos hace sufrir, porque no encuentra salida en nuestra vida. También la tensión tiene sus ventajas: hace que buceemos un poco más en nosotros mismos... Pero, es verdad, sí ofrecemos actividades complementarias al Shiatsu. Enseñamos automasaje, respiración, movimiento centrado, y esto lo hacemos en sesiones individuales, o en

grupos; de una hora, de un día, o de una semana.... Aparte de nuestros huéspedes, trabajamos también con otras casas rurales y con vecinos de la zona.

Yo misma he decidido ir a conocer TALAMO, pasando un día en Cortiguera. He disfrutado de la naturaleza que rodea la casa, de su comida: elaborada con los productos de la propia huerta. Y, para finalizar, he recibido un masaje Shiatsu, que me ha dejado totalmente relajada, casi transportada a un mundo de sensaciones nuevas.

– Os deseamos suerte. Y gracias a los dos por compartir este día con nosotros. Voy a apuntar aquí mismo el teléfono y vuestra página web, para aquellos que se animen a sentirse un poco más ellos mismos.

[Http://www.talamo.es](http://www.talamo.es)

Tfno. 608624926

