

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 25-03-2023
- Título: L'escolta corporal a les teràpies naturals
- Autor: Roberto San Antonio-Abad
- Cita: COFENAT
- Experto: COFENAT
- Foto:

MARÇ 2023 - NÚM 112

Cada dia l'actualitat ecològica a:
www.bioecoactual.com




Som Professionals. Som COFENAT

BIOECO ACTUAL 25

Roberto San Antonio-Abad,
President i responsable de Formació de COFENAT

ESPAI PATROCINAT PER: COFENAT | www.cofenat.es
Associació Nacional de Professionals i Autònoms de les Teràpies Naturals

TERÀPIES NATURALS 

L'escolta corporal a les teràpies naturals

A dia d'avui un metge d'atenció primària té una mitjana d'atenció al pacient de 10 minuts, temps sens dubte insuficient. Per descomptat, això no és culpa dels metges sinó del sobrecarregat sistema públic de salut.

Això fa que cada cop més, escoltar la persona sigui tan important, com dedicar-li el temps necessari, i per això la millor arma de què disposa el professional de les Teràpies Naturals no és altra que el de l'escolta corporal. Particularment defineixo aquest mètode com aquell en el qual un professional comença a avaluar la persona des del moment en què entra a la consulta fins que en surt.

La majoria de persones intenten dissimular amb paraules el seu dolor perquè és una cosa conscient, però no són capaços d'expressar-ho mitjançant el seu moviment corporal, una cosa inconscient. Un missatge verbal pot ser totalment contradictori a un missatge no verbal, corporal. Per això els missatges del cos són realment més simptomàtics que els de la paraula. Per exemple, una persona pot estar estirada a la llitera i dir que no li fa mal mentre que al tacte exploratori el seu cos reacciona amb una contracció muscular, que demostra que, en realitat, sí que li fa mal. Per a un terapeuta manual és fàcil saber-ho. I més difícil seria per exemple per a un terapeuta flo-



123rf/limited@howtogo

Aquestes eines són una gran ajuda per a l'escolta corporal a les Teràpies Naturals

ral, algú que utilitzi les flors de Bach. Així, el bon professional sabrà sempre quan una persona s'enganya a si mateixa.

En què s'ha de fixar el professional per saber més sobre l'estat de la persona a qui assisteix?:

En la forma de caminar: mans a les butxaques, cap baix: deprimat.

Gairebé sense moure els braços i a poc a poc: apatia. Lent, cap inclinat i mans a l'esquena: pessimisme.

Donar la mà: Si prem molt fort: desig de domini. Si la deixa morta: poca vitalitat. Si està humida (tenir compta la temperatura corporal): tímidesa.

Les mans: Si es frega les mans: expectació positiva. Si entrellaça els dits: actitud negativa. Si mostra els palmells de les mans: sinceritat.

La manera de seure: Es deixa caure sobre la cadira: esgotat.

La seva posició a la cadira: Si es mou o balanceja: ansietat o preocupació. Si s'asseu a la vora de la cadira: atenció, expectació.

Aquests són només uns exemples dins de l'ampli ventall que un professional té en compte quan veu una persona a la seva consulta. També es té en compte com saluda, com s'expressa, la col·locació de les cames o els peus...

Aquestes eines àmpliament descrites pels estudiosos de la Comunicació són una gran ajuda per a l'escolta corporal a les Teràpies Naturals. Així, els professionals, mentre observem tots els punts esmentats anteriorment, anem fent l'entrevista corresponent a l'usuari d'aquestes tècniques.

A això se li afegeixen altres mètodes de valoració en funció del professional que visitis:

Osteopatia: la teva manera d'entrar, de moure't, asseure't i mentre tant realitzarà una exploració exhaustiva de la teva posició corporal.

Flors de Bach: actitud en respondre, moviment del cos, expressivitat.

Naturopatia: normalment, a més de l'anterior, es realitza una valoració del cos de la persona a través de l'iris, que s'anomena iridologia.

Medicina Tradicional Xinesa: a tot això hem de sumar-li el diagnòstic per la llengua i el pols, que normalment es realitza en tota consulta de medicina xinesa. ■

TERÀPIES NATURALS 

- Link:
<https://www.bioecoactual.com/ca/2023/03/21/l'escolta-corporal-a-les-terapias-naturals/>

- Texto:

A dia d'avui un metge d'atenció primària té una mitjana d'atenció al pacient de 10 minuts, temps sens dubte insuficient. Per descomptat, això no és culpa dels metges sinó del sobrecarregat sistema públic de salut. Això fa que cada cop més, escoltar la persona sigui tan important, com dedicar-li el temps necessari, i per això la millor arma de què disposa el professional de les **Teràpies Naturals** no és altra que el de l'**escolta corporal**.

Particularment defineixo aquest mètode com aquell en el qual un professional comença a avaluar la persona des del moment en què entra a la consulta fins que en surt.

La majoria de persones intenten dissimular amb paraules el seu dolor perquè és una cosa conscient, però no són capaços d'expressar-ho mitjançant el seu moviment corporal, una cosa inconscient. Un missatge verbal pot ser totalment contradictori a un missatge no verbal, corporal. Per això els missatges del cos són realment més simptomàtics que els de la paraula. Per exemple, una persona pot estar estirada a la llitera i dir que no li fa mal mentre que al tacte exploratori el seu cos reacciona amb una contracció muscular, que demostra que, en realitat, sí que li fa mal. Per a un terapeuta manual és fàcil saber-ho. I més difícil seria per exemple per a un terapeuta floral, algú que utilitzi les flors de Bach. Així, el bon professional sabrà sempre quan una persona s'enganya a si mateixa.

En què s'ha de fixar el professional per saber més sobre l'estat de la persona a qui assisteix?

- **En la forma de caminar:** mans a les butxaques, cap baix: deprimít. Gairebé sense moure els braços i a poc a poc: apatia. Lent, cap inclinat i mans a l'esquena: pessimisme.
- **Donar la mà:** Si prem molt fort: desig de domini. Si la deixa morta: poca vitalitat. Si està humida (tenir en compte la temperatura corporal): tímidesa.

- **Les mans:** Si es frega les mans: expectació positiva. Si entrellaça els dits: actitud negativa. Si mostra els palmells de les mans: sinceritat.
- **La manera de seure:** Es deixa caure sobre la cadira: esgotat.
- **La seva posició a la cadira:** Si es mou o balanceja: ansietat o preocupació. Si s'asseu a la vora de la cadira: atenció, expectació.

Aquests són només uns exemples dins de l'ampli ventall que un professional té en compte quan veu una persona a la seva consulta. També es té en compte com saluda, com s'expressa, la col·locació de les cames o els peus....

Aquestes eines són una gran ajuda per a l'escolta corporal a les Teràpies Naturals

Aquestes eines àmpliament descrites pels estudiosos de la Comunicació són una gran ajuda per a l'escolta corporal a les Teràpies Naturals. Així, els professionals, mentre observem tots els punts esmentats anteriorment, anem fent l'entrevista corresponent a l'usuari d'aquestes tècniques.

A això se li afegeixen altres mètodes de valoració en funció del professional que visitis:

- **Osteopatia:** la teva manera d'entrar, de moure't, asseure't i mentrestant realitzarà una exploració exhaustiva de la teva posició corporal.
- **Flors de Bach:** actitud en respondre, moviment del cos, expressivitat.
- **Naturopatia:** normalment, a més de l'anterior, es realitza una valoració del cos de la persona a través de l'iris, que s'anomena iridologia.
- **Medicina Tradicional Xinesa:** a tot això hem de sumar-li el diagnòstic per la llengua i el pols, que normalment es realitza en tota consulta de medicina xinesa.

