

SALUT

OPINIÓ

Persones que fan llum, dones que marquen fites



Joan Rojo

ENTRENADOR NACIONALS DE JUDO I
MESTRE DEL CLUB JUDO SANTPEDOR

■ De vegades tenim la sort que les paraules brotllen soles. És el cas de l'article de desembre. Aquesta breu crònica neix com una petita nota biogràfica d'una dona que ha marcat una fita històrica a l'esport català. Els pioners i pioneres són aquelles persones que fan cim abans que d'altres persones. La mestra del Club Judo Santpedor Laia Fernàndez Puigbò ha assolit aquest desembre el 6è Dan de judo.

Pels que no sou coneixedors dels diferents nivells de d'aquesta disciplina esportiva us en faig cinc cèntims. Les judoques van fent progressos des que comencen a practicar judo, tenen com objectiu assolir el cinturó negre. Amb el cinturó negre s'aconsegueix el primer Dan. Els Dans són nivells de coneixement que assoleixen les judoques a partir del cinturó negre. El sisè Dan de judo et permet l'obtenció del cinturó blanc-vermell. Aquest nivell representa arribar a un nivell de gran mestre.

«Laia Fernàndez ha assolit el sisè Dan de judo, una fita molt remarcable perquè cap dona en l'àmbit català l'havia assolit mai fins ara»



Laia Fernàndez

ARXIU PARTICULAR

Dins del judo català mai cap dona havia assolit aquesta fita. Probablement la notícia no es reflectirà a cap telenotícies ni a cap especial esportiu dels diaris. El món de les notícies de vegades només valora la palla. La Laia, la meua companya d'articles, fa molts anys que és una gran mestra de judo. És d'aquelles persones que fan llum. A Santpedor n'estem orgullosos. El Manel i la Fina no poden més que llegir i rellegir el nom de la seva filla amb alegria. Ells van començar la feina. De vegades els articles poden explicar notícies de molt lluny, també poden parlar del replà de casa.

Avui hem parlat de la nostra escola. Esperem sapigueu disculpar la llicència. La idea inicial era fer un article parlant de dones valentes, pioneres, grans mestres... Automàticament com si d'un encanteri es tractés a la pantalla de l'ordinador ha aparegut un nom: Laia Fernàndez Puigbò.

Coach & Cos per gaudir del moment



Eduard Ramos

COACH
EDUARDRAMOS.COM

■ Ara mateix estàs respirant unes deu vegades per minut. L'aire que inspires és més fred que el que expires. Prova-ho: inspira, retingues l'aire als teus pulmons un moment i expira. Un altre cop: inspira i expira suaument i profundament. Quan l'aire entri pel nas posa atenció a la seva temperatura i quan surt també. Potser t'ajuda si tanques els ulls. Sense pressa, fes-ho una vegada més amb els ulls tancats. Te n'has adonat? Segur que sí, mentre et fixes en una cosa tan simple com la temperatura de l'aire al teu nas, has allunyat de la teva ment fantasies, problemes, potser alguna culpa o por en forma de pensament circular i recurrent; has estat present i t'has adonat d'alguna cosa.

Sento, en conseqüència, existeixo

Un filòsof il·lustrat va sentenciar «cogito ergo sum» (penso, en conseqüència, existeixo). Hauria estat més útil un sento, en conseqüència, existeixo i ho explica molt bé el neurocientífic Antonio Damasio en el llibre *L'error de Descartes*. Quan pensar segresta l'espai de sentir, la nostra ment pot actuar de manera compulsiva per situar-se en un estat d'anestèsia emocional que no ajuda a estar bé ni en pau ni en equilibri.

Una aproximació necessària al dilema pensar o sentir l'aporta la teràpia Gestalt que considera cos humà i consciència com un tot únic

que canvia contínuament, interactua amb l'entorn i s'hi adapta creativament. Per la seva naturalesa, la «consciència del cos», ajuda a sentir, promou la integritat, l'autoexpressió i l'autocuració.

Des de la perspectiva Gestalt l'objectiu és veure el què passa, adonar-se'n fins i tot dels hàbits automàtics que potser no estan del tot alineats amb la nostra consciència. La consciència abraça el coneixement de l'entorn, la responsabilitat per les decisions, el coneixement d'un mateix, l'acceptació d'un mateix i la capacitat de comunicar.

Des d'una altra escola, la primera habilitat bàsica que identifica el psicòleg Daniel Goleman per definir el que és la intel·ligència emocional és l'autoconeixement, una altra forma d'expressar el fet d'adonar-se'n.

Estic preparant amb l'actriu Clara del Russe el taller Coach & Cos per aprendre a escoltar allò que diu el nostre cos, tenint ben present la situació excepcional en què ens trobem i els reptes emocionals que s'acosten. Confesso que dissenyar les activitats del taller amb la Clara m'ha posat en situació d'adonar-me del poc que he escoltat al meu cos. Ara el propòsit és recuperar la capacitat de sentir por, felicitat, ràbia o confiança per adonar-nos del que passa, superant l'asfixiant presència de l'omnipresent metavers covid que ocupa un espai vital que no li correspon.

Davant del dubte el nostre mestre serà el cos, que mai s'equivoca. Estem acabant un altre any immersos en situació de pandèmia. És un bon moment per intentar pensar menys i sentir més. Demano l'any 2022 que ens ajudi a respirar bé i sobretot que en siguem conscients per celebrar-ho.

CERTIFICATS MÈDICS:

CONDUIR
ARMES
NÀUTICA
GOSSOS PERILLOSOS
OFICIALS
SEGURETAT PRIVADA
TRAMITACIONS DE CARNET
DE CONDUIR

- REVISIONS DE SALUT LABORALS I D'EMPRESES
- ELECTROCARDIOGRAMES
- PREOPERATORIS
- PROVES FUNCIONALS RESPIRATÒRIES
- ANÀLISIS CLÍNQUES
- FLUXOMETRIES
- HOLTERS DE T.A.
- ECOCARDIOGRAMES DOPPLER COLOR
- HOLTERS ARRÍTMIES
- PROVES D'ESFORÇ
- SERVEIS D'INFERMERIA



CENTRE MÈDIC DE PREVENCIÓ, DIAGNÒSTIC I TRACTAMENT SL
CIF B-62409172

C/ PARE CLOTET, 12, BXS
08243 MANRESA
Tel. 93 874 84 07

LLISTA DE FACULTATIUS PER ESPECIALITATS

CARDIOLOGIA

- DR. ERNEST GENÍS BELTRÁN
- DRA. VANESSA MARTÍNEZ GARCÍA
- DR. JUAN MARIA ESCUDERO VILLAR

CIRURGIA GENERAL I DIGESTIVA

- DR. RAÛL LIBORI RAMOS

DERMATOLOGIA

- DRA. LAURA RODRÍGUEZ CANO
- DR. RAMON BARTRALOT SOLER

DIETÈTICA I NUTRICIÓ

- GEORGINA BERMÚDEZ ARGEMÍ
- MÓNICA GIMÉNEZ VILALTA

LOGOPÈDIA

- LÍDIA MASFRED PUJOL

MEDICINA INTERNA

- DR. JORDI BERMÚDEZ POHL
- DR. FRANCESC MARTÍ RAMON

MEDICINA ESTÈTICA

- DR. MARC ARMANGUÉ JORBA

OFTALMOLOGIA

- DR. F. HAJJAR
- DR. DAVID HAJJAR

OTORRINOLARINGOLOGIA

- DR. ALBERT IDIGORA PLANAS

OZONOTERÀPIA

- DRA LEONOR CONTRERAS VELASCO

PEDIATRIA

- DR. JOSEP M. MUIXÍ ROSET
- DRA. ROSA CAMPOBADAL MOLINA

PSICOLOGIA

- CARME RODRÍGUEZ IRIARTE
- ARTURO ARGELAGUER MARTÍNEZ

PSICOLOGIA CLÍNICA I TERAPEUTA FAMILIAR

- ELVIRA PUIG VILASECA

PSICOLOGIA INFANTIL

- RAQUEL RIBAS COMBELLAS

TRACTAMENT DE L'OBESITAT I EL SOBREPÈS

- DR. TONI SÁNCHEZ LAPLAZA

TRAUMATOLOGIA

- DR. JORDI CODINA SANTOLÀRIA
- DR. RAMON SERRA FERNÁNDEZ

UROLOGIA / ANDROLOGIA

- DR. HÉCTOR LÓPEZ LLAURADÓ

VEIN CENTER

- DR. ENRIQUE FERNÁNDEZ SALLENT