

**Oier Gorosabel**

Fisioterapeuta eta osteopata

Oreka heriotza da

Gure kontsultara datozen pertsona askoren kezka «oreka aurkitzea» da: bizkarra ez zuzenegi, ez konkortuegi; muskuluak ez gogorregi, ez bigunegi; gorputzaren simetria perfektua...

Egoera hori aurkitu nahi eta ezinak, batzuetan, antsietatea sortzen du, askotan osagileok elikatuta: arazoa ulertu nahian muskulu, faszia edo energia desorekak aipatzen ditugu, pazientearengan txarto egotearen pertzepzioa areagotuz. Osasuna irudikatzeko erabiltzen dugun ereduak ere ez du laguntzen: naturan meditazio lasaian ari diren pertsona irribarretsuak agertzen zaizkigu etengabe komunikabideetan. Eguneroko bizitzako gorabeherekin zerikusi gutxi duen egoera, alajaina!

Gizakia egitura mekaniko hutsa baltz, oreka eta desoreka egoeren artean “1” eta “0” bezalako aldea legoke. Baina oreka organikoa konplexuagoa da: faktore anitzek eragiten dute, eta ez ditugu guztiak ezagutzen. Izan ere, gehienetan osagileok ez dugu gaitzaren jatorriari buruzko ziurtasun osorik; asko jota, susmoak izatera irits gaitezke. Munduko osagilerik onenak ere ezingo luke

ziurtatu “X” mina “Y” jatorriaren ondorio denik. Ezta “Z” terapiaren bitartez, “Y” jatorria tratatuz, “X” mina hobetu denean, pazientearen hobekuntza geuk egindako tratamenduaren ondorio denik. Baina ez kezkatu, halere: seguruago zaude «ez dakit» sarri esaten duen osagilearen esku gauza guztietan ziurtasun osoa erakusten duenarekin baino.

2003. urtera arte, “zahartzeak” hezurak ahultzen dituela uste zen. Baina urte horretan Gerard Karsentyk giza eskeletoaren biologia alderantzizkoa dela frogatu zuen: “hezurren ahultzeak” dakarrela pertsonaren zahartzea, alegia. Nabardura garrantzitsua da. Erabilpenak, estres egoerek, akuilu papera betetzen dute; horien ondorioz mantentzen dira hezurak indartsu. Eta berdintsu gertatzen da gorputzeko beste egiturekin. Makinei alderantzizkoa gertatzen zaie: zenbat eta gehiago erabili, hondatzeko aukera gero eta handiagoa da.

Itzul gaitezen, bada, naturan meditazioan dagoen pertsona irribarretsuaren gana. Ongizatearen alegiazko irudi horrek momentu jakinetarako balio dezake (eguneroko nekeetatik atseden hartzeko ariketa legez, nahi baduzue), baina ez bi-

zitza arrunterako. Izan ere, inolako estresik gabeko oreka iraunkorrera ailegatzeko bide bakarra heriotza da.

Bizitza, berriz, etengabeko desoreka da. Eta hari erantzuteko ahalmena lantzea da osasunaren giltza. Baina... oreka zerutiarraren bila indarrak eta dirua gastatzen dutenek osasun merkatuan dirutza mugitzen dute. Osagile/guru asko bizi dira haien kontura. Bai arlo ofizialean, baita (askoz ere gehiago, esango nuke) terapia alternatiboetan. Baina ez du merezi alferrik nekatzerik: oreka denok aurkituko dugu, dohainik gainera, gure azken hatsarekin. Ordura arte, hobe bizitza honetako olatuak “surfeatzeko” ikastea, etengabeko desoreka gozo eta kilikagarrian. Eta bata zuridunoi bitak, ahal den gutxiena hobe! •

Oharra: Idazki hau “El equilibrio es la muerte” izeneko artikuluan oinarrituta dago, Eduardo Fondevila galiziarrarena. Sarean aurki daitezkeen ikuspuntu interesgarrienetakoa dugu berea: osasun orokorrean, eta bereziki fisioterapian, azken urteetan ezagutzen ari garen paradigma aldaketaren isla ezin hobea.

<http://www.abante.eus>



Kontsultara datozen pertsona askoren kezka «oreka aurkitzea» da.

THINKSTOCK