

Saber respirar

Hace unas semanas tuve la ocasión de asistir a una persona que estaba sufriendo un ataque de ansiedad. No es la primera vez que me ocurre, pues tengo varias experiencias en acompañar a personas inmersas en un ataque. La mujer estaba



en el suelo de una sucursal bancaria, que cerró las puertas al público mientras sucedía el incidente y llegaba la ambulancia. Se había caído de golpe y

gritaba que se estaba muriendo. Le tomé la mano y ella agarró la mía con fuerza, aferrando con su otra mano la de un trabajador de la sucursal. Recordé las palabras que, con tranquilidad, un médico de urgencias le dijo a una amiga que se encontraba en la misma situación: "no se muere, solo es una sensación de muerte". "¡Me ahogo, no puedo respirar!", gritaba desesperada mi amiga. "No se ahoga, solo es sensación de ahogo". Así que repetimos más o menos el mismo diálogo. Varias veces he recibido llamadas telefónicas de una alumna en pleno ataque y, siguiendo las instrucciones sobre cómo respirar, ha podido bajar paulatinamente su nivel de ansiedad: "toma el aire por la nariz... despacio... llena bien los pulmones... y ahora suelta el aire poco a poco por la nariz".

Parece obvio, y sin embargo se nos olvida como nuestro inteligente cuerpo sabe hacerlo solo; una respiración consciente es básica para calmar las emociones que nos alteran (ansiedad, rabia, tristeza, miedo), para aquietar el murmullo incesante de los pensamientos, para encontrar respuestas escondidas en los recodos de nuestra mente, para oxigenar mejor nuestra sangre y con ello oxigenar mejor todas nuestras células, para llegar a un estado de tranquilidad que es nuestro estado natural. La mujer se fue calmando a medida que respiraba y para cuando llegó la ambulancia ya se había repuesto del ataque. Ojalá que lo recuerde en su día a día y consiga mitigar los ataques hasta que desaparezcan completamente. Los problemas son más fáciles de solucionar si aprendemos a mantenernos relajados con la respiración.

Joana Peral Ríos, talleres de relajación y respiración de la Escola de dansa Daina

Llibres verges

Originalíssima idea de la Biblioteca comarcal per donar sortida a un grapat de llibres! Al vestíbul hi trobareu un llit amb una sèrie de "llibres verges" que porten 10 anys als prestatges de la biblioteca i mai no els ha demanat ningú per llegir-los. Oi que es mereixen una mica d'atenció?



Les nits dels dissabtes d'Agost
#nitsmarimurtra

Accés per la porta del carrer Ermita

Horari: entrada al jardí a partir de les 20:00 h amb servei de bar a càrrec de Càtering Minut Zero. Inici de les actuacions a les 22:00 h.

Venda anticipada d'entrades: a www.nitsmarimurtra.cat, floristeria "La Camèlia" (Carrer Jaume Ferrer, 6. Blanes i Santa Llúcia, 12. Lloret).

Llotges i abonaments disponibles per a tots els concerts.

familydent
CLINICA DENTAL

www.familydent.com
familydent@familydent.com

972 35 26 72
carrer de la Fe, 5, baixos
17300 BLANES (Girona)