

Menopausa, una segona primavera

Escrit per CC La Independent
dimecres, 15 de febrer de 2017 14:23



Ana Maria Vargas, psicòloga, fundadora i directora del IPHE -Institut Pranic Healing Europe. La independent la va entrevistar i ens va donar la seva opinió especialitzada sobre els canvis en les diverses etapes de la dona, i en concret, com són els canvis que comporta la menstruació o la menopausa.

Creus que hi ha prou informació sobre la menopausa femenina?

No, i és tema molt interessant, i la veritat es que arribem a la menarquia i a la menopausa molt poc informades i amb poca informació a l'abast. No disposem suficients elements per saber

Menopausa, una segona primavera

Escrit per CC La Independent
dimecres, 15 de febrer de 2017 14:23

gestionar i manejar aquest procés. No saben que fer.

Vaig treballar durant molts anys en un programa d'educació sexual i em vaig trobar que les nenes que s'enfrontaven a la seva primera menstruació volien més que una simple informació fisiològica. Buscaven expressar-se, entendre el que sentien i el que estava succeint en els seus cossos, les preguntes van ser més pràctiques que tècniques.

Doncs és curiós que amb dones fetes i dretes, d'avançada i d'aquest segle XXI segueix succeint el mateix, perquè en realitat encara hi ha poca informació; com i perquè sentim el que sentim, com tractar-ho, com fer front als símptomes i canvis físics.

Hi ha moltes eines, i per això hem creat un programa: "Menopausa, una segona primavera". Es tracta d'un programa curt, informatiu i experiencial, en el qual es comparteix i s'aprenen eines pràctiques per gestionar, enfrontar i enfocar els canvis en forma positiva i constructiva. Fa poc em comentava una amiga que sortia d'una reunió, de la seva desesperació durant aquesta etapa de la seva vida, ja que forts símptomes que no podia controlar, ni hi podia fer res.

Energèticament parlant, es tracta, principalment de l'activació de tres centres energètics: la base (que entre altres funcions aporta energia de terra, calor a l'organisme), el MingMein, "un cakra

" darrere del melic, que té la funció de distribuir aquesta energia i el plexe que és el regulador de temperatura del cos (i emocions). Així doncs, en els ajustaments del cos "eteri" - el cos d'energia que acompanya i interactua amb el físic-, aquests centres s'activen sobtadament, causant aquests desagradables efectes i solament coneixent com es neteja i normalitza aquestes xacres és per tornar a la normalitat en pocs minuts.

Perquè creus que no hi ha tanta informació sobre la menopausa? Què està passant?

Menopausa, una segona primavera

Escrit per CC La Independent
dimecres, 15 de febrer de 2017 14:23

Informació dels processos biològics, físics, fisiològics hi ha i està disponible. En l'àmbit psicològic es descriuen els processos i símptomes, però el que no hi ha són les eines per entendre-ho des de la vivència i per gestionar-ho (com l'exemple de les nenes a la primera menstruació, les seves preguntes eren tipus: com utilitzar la compresa, que alternatives hi ha?, que puc fer sí? Què passa sí? Per què em sento així?

El gran buit és que manca la mirada integral, on es pugui veure que està passant i així les solucions no siguin puntuals sinó integrals i integradores. Això vol dir que ajudin a resoldre, a evolucionar i a adquirir eines pròpies per enfrontar i manejar les situacions. Per això és tan necessari programes com l'he esmentat on l'energètic permet una mirada molt integradora i les tècniques que treballem donen respostes molt concretes i eficients, tècniques que alhora permet actuar sobre els efectes físic, emocionals, mentals i espirituals.

A la maternitat hi ha molts canvis, creus que una tècnica que treballa amb energia, pot aportar alguna cosa?

Efectivament. Tots els canvis que s'estan donant, bé mereixen una ajuda. Imagina't, s'ha creat un nou ésser; això requereix munts d'energia i implica forts canvis i ajustos en la mare. En concret, pot ajudar amb les nàusees o altres símptomes molestos. Amb el control de les "crakras" durant l'embaràs (hi ha moments en què alguns tendeixen a sobre activar-se) per tal de mantenir l'equilibri i el bon funcionament. Però també ajuda molt en l'àmbit psicològic, treballant les pors, neguits i preparant l'acollida d'aquesta nova vida a la família.

Des del teu punt de vista, com ens podem preparar les dones per a les diferents etapes i els canvis hormonals?

Aprendre tècniques simples de sanació o d'equilibri energètic ajuda moltíssim en aquests moments. Des d'una respiració prànica que neteja i harmonitza ràpidament desequilibris o excessos, fins a tècniques de neteja per prevenir i tractar els símptomes en el moment necessari. La part de psicoteràpia prànica és un element importantíssim també que pot ajudar de forma ràpida i efectiva amb les angoixes, pors, depressió. En aquest aspecte pot ajudar una teràpia o el treball de grup que fem, així com la

Menopausa, una segona primavera

Escrit per CC La Independent
dimecres, 15 de febrer de 2017 14:23

meditació, una forma que harmonitzi, que permeti netejar les "càrregues energètiques" i restablir equilibri. La meditació té beneficis en l'àmbit fisiològic, amb l'harmonització de les ones cerebrals, en l'àmbit hormonal, d'equilibri i recàrrega física per exemple. En l'àmbit psicològic, més pau i tranquil·litat interior, enfocament, millor maneig d'emocions i altres.

Hi ha una meditació que practiquem sovint perquè és poderosa en netejar, energitzar i en equilibrar, es diu Meditació en Cors Bessons. Activa i sincronitza els centres del cor - que és amor, compassió, pau interior i emocions superiors- amb el centre de la corona -que és el que ens brinda la vivència de pau, amor o plenitud en un sentit més ampli, d'unió amb el nostre propi ésser superior i amb el diví o l'amor universal, no cal posar-li noms religiosos - és una experiència que tot ésser humà busca i necessita perquè ser espirituals, transcendir i anar més enllà, forma part de nosaltres i fa moltíssim bé. Una pràctica com aquesta, a més és senzilla, guiada i fàcil de practicar per qualsevol persona és un bon exemple per respondre a la pregunta de com podem ajudar-nos.

¿Segon la teva visió, hi ha d'haver un acompanyament diferent de la sanació dels homes i les dones?

En realitat, crec que més que de diferenciar entre homes i dones ens centrem en cada persona i cada moment de la persona. La sanació és un procés molt personal, es tracta de consciència, de creixement i resolució de les limitacions pròpies i la teràpia ajuda a dissipar els obstacles, però el camí ho ha de fer cada persona. Així que cada vegada ens trobem amb una persona, el seu procés i el seu moment.

És clar, també hi ha factors comuns entre homes i entre dones, com n'hi ha entre els que tenen 33 o els que arriben als 50 o l'edat de jubilació, per donar alguns exemples d'edats molts claus de canvis.

Per puntualitzar a la pregunta: en l'àmbit de teràpia, el procés és amb la persona, en l'àmbit de programes, tenim propostes de programes per a dones "Menopausa, una segona primavera" o per a persones en la tercera edat: "Vellesa amb sentit i sense xacres", o per a tipus de

Menopausa, una segona primavera

Escrit per CC La Independent
dimecres, 15 de febrer de 2017 14:23

persones que estan sotmeses a molt estrès" quatre setmanes per alliberar-te de l'estrès".

més informació: www.iphe.es