

# Salas anti-estrés en Barcelona

© Feliciano Pla-Xiberta de TaiChiTerapia OTE.1980-

Ya se está promoviendo la instalación de **salas proSalud**, de sesión continua y entrada libre,

llamadas **Salas de la Tranquilidad**, en donde se vive el estrés, como en los propios centros de salud -hospitales, clínicas, ambulatorios, . . ., gimnasios y piscinas- lugares de encuentro y ocio -centros cívicos, clubes, estadios, . . ., y espectáculos- en convenciones, congresos y parlamentos, en centros de trabajo o atención administrativa –oficinas, talleres, almacenes de distribución- en centros comerciales –ferias, mercados, hipermercados y grandes almacenes- en centros de estudio -escuelas, institutos, universidades, bibliotecas, . . .-y en hoteles, residencias y restaurantes, . . .

En China, al amanecer de cualquier día, en parques, plazas y avenidas de pueblos y ciudades, puede presenciarse un espectáculo sorprendente y encantador, un arte saludable, milenario, legendario, paradójico: mujeres y hombres, ancianos, jóvenes y niños, se mueven en silencio, lentamente, respirando profundamente, practicando **Tai Chi**. Empezar así el día les mantiene saludables.

En Occidente, a cualquier hora del día, cualquier persona inquieta, estresada, fatigada, impaciente o simplemente preocupada, pronto hallará una **Sala de la Tranquilidad**, donde liberarse de tal estado, practicando en silencio, durante pocos minutos, unos movimientos de **Tai Chi**, ayudada por el **Método del Espejo**.

Quien entra en esa sala -de silencio o relajación en movimiento- aislada del ruido, la polución y el frenesí exterior, se halla ante una imagen proyectada, moviéndose en un muro-pantalla frente a la puerta, y oye una voz que dice lo que está haciendo. Quizá, encuentre en la sala, personas, mentalmente concentradas -a las que no debe distraer- moviéndose, tratando de imitar el movimiento de la imagen. Entonces, suelta a un lado la impedimenta, se concentra en el movimiento, se mueve y olvida todo lo demás. **En pocos minutos** –quizá 3 ó 5- de movimiento lento, suave, firme, estable, ágil y flexible, con la mente atenta y concentrada, respirando profundamente, sin cansancio ni tensión **recupera la tranquilidad**. Tal práctica hecha de forma despreocupada, **evita la tensión** que produce pretender memorizar el movimiento, **y asegura** la relajación inmediata de la mente y el cuerpo, la concentración en la respiración completa y el movimiento integral, y su memorización natural.

Una **Sala de la Tranquilidad** no es un lugar para el aprendizaje de una técnica de relajación, sino de atención urgente para mantener la salud física y la eficiencia mental; esto es, salvar de un mal mayor a quien se halla inquieto, estresado, fatigado o preocupado –o sea, en un estado que le impide hacer algo de provecho-

Una **Sala de la Tranquilidad** es un lugar de recuperación de la tranquilidad para retomar lo que se estaba haciendo –y poder hacerlo luego con más eficiencia- o cambiar de actividad.

Para obtener este efecto, no se requiere tiempo ni desplazamiento apreciable –la sala se halla cerca- ni cambio de vestuario, ni monitor pendiente del sujeto. Encontrada la tranquilidad, éste se halla dispuesto a hacer con atención lo deseado, sin más.

El **Método del Espejo** -grabado en un CD interactivo- permite tal práctica en **sesión continua**, y facilita la iniciación, además del efecto deseado. Inicialmente fue un método de aprendizaje audiovisual ideado por su autor en 1981 para memorizar los movimientos. En el año 2002 el método, que se acompañaba de un casete, fue reescrito por el mismo y editado con el título **Tai Chi Curativo –Método Liang-Mo de Memorización activa-** por RBA-Libros, que lo distribuyó por todo el mundo. En el año 2004, el autor lo complementó con un CD, **Taichi fácil -Método del Espejo-** con la figura de **Taichinito** – antiguo monitor- en movimiento -como la imagen del practicante ante un espejo- forma fácil, original y única en el mundo con la que aprender la práctica, o sólo, relajarse en movimiento cuando se necesita.

**TaiChiTerapia-OTE**, que promueve tan saludable práctica desde 1980 y organizó en 1981 el **Año del Tai Chi en Barcelona**, hoy ofrece este CD y las **Salas de la Tranquilidad**, patrocinadas por **Amigos de la TaiChiTerapia** -entes diversos, empresas o particulares que deseen aprovechar la idea-

“La gente más tranquila, vive más feliz y contagia su felicidad a los demás”.

Cambia este mundo estresado por un mundo tranquilo, feliz.

¿Puedes patrocinar una **Sala de la Tranquilidad**?

Contacta con Tel. 93 430 64 78,  
[taichiterapia@wanadoo.es](mailto:taichiterapia@wanadoo.es)

