



El teu cos, el temple on habita el teu esperit

La paraula gimnàs prové del grec *gymnós* ("nuesa"). Era una institució on els joves s'exercitaven en diverses disciplines atlètiques, però també eren centres de reunió i d'estudi, amb biblioteques i banys. Era un ideal molt més ambiciós: el benestar total.

La clàssica frase "*Mens sana in corpore sano*" ens indica que cal cuidar el cos per estar psicològicament sa, però l'experiència ens demostra que la inversa és, potser, més important: "*Corpore sano in mens sana*", és a dir, que l'entrenament del cos ha d'anar sempre de la mà del cultiu de la ment i de l'esperit.

Al segle XIX es va consolidar el Gimnàs Modern com un lloc dedicat exclusivament a l'entrenament físic, evolucionant cap a la indústria global del fitness.

L'ansietat, l'angoixa i la ira són mecanismes de supervivència vitals que activen la resposta a l'estrès, però avui dia vivim envoltats d'amenaques virtuals (preocupacions laborals, socials, financeres, etc.), no reals. El cervell no distingeix entre un perill real (un tigre) i una amenaça virtual (una factura impagada). L'estrès crònic genera malalties psicossomàtiques i depressió.

Acceptar el món tal com és, i no com voldríem que fos, ja que això ens porta a la frustració i aquesta, a l'amargor, el pitjor enemic de la salut i de la felicitat.

El *mindfulness*, el ioga o el taitxí són tècniques ancestrals que busquen aquesta pau.

Dins nostre tenim el millor metge i la farmàcia més perfecta que existeix.

Cuidem el que pensem, perquè: "segons pensis, sentiràs, i segons sentis, hi haurà aquest equilibri anomenat salut".

Antoni Garcia-Castrillon Sales