

**CONSCIÈNCIA  
D'ARA**  
I la setmana que ve:  
**Camille Adams:  
dones i sufisme**

## Estils

# Juan José Plasencia: “La salut mental i l'emocional són molt baixes”

Per al professor de medicina tradicional xinesa cal equilibrar el cos físic amb el cos emocional

DÍDAC P. LAGARRIGA  
BARCELONA

“**L**a meva sensibilitat i capacitat de percepció se la dec, en part, al meu avi matern, un home del camp de La Gomera. De nen, em portava al prat, em donava un bastó i em demanava que si les ovelles s'apropaven donés un cop a l'erba perquè no creuessin a l'altre terme. Em quedava allà, observant-les, atent, envoltat de mar, de natura. És una imatge que m'ha acompanyat tota la vida”.

Juan José Plasencia parla i tornen les ovelles, el paisatge canari, la contemplació i l'estar present d'aquell infant que no volia decebre l'avi pastor. Quan l'any 1971, amb set anys, emigra a Venèçuela amb la família, l'univers s'expandeix. Creix la natura, l'experiència, la vida. “Als nou anys vaig començar arts marciais i em va fer connectar amb la part energètica i estructural del cos”, explica mentre recorda una Venèçuela “diferent a l'actual” on l'exuberància vegetal era també cultural. “La cultura era aclaparadora, araja no tant, teatre, música, art... A més, hi havia una gran presència de la comunitat xinesa i també japonesa, i vaig tenir la sort de començar a aprendre tècniques orientals des de molt jove”.

Format en medicina tradicional xinesa a diversos països del món, a més d'expert en altres tècniques terapèutiques asiàtiques, va tornar a Canàries amb vint-i-vuit anys i, des de fa dues dècades, viu a Barcelona, on dirigeix l'escola de medicina tradicional xinesa Kinetena. Uns ensenyaments que progressivament es van aplicant a casa nostra. “La medicina tradicional xinesa és complementària a l'al·lopàtica i l'ideal seria que s'integrés en la carrera de medicina. A Barcelona s'està fent de mica en mica i l'Hospital del Mar, la Vall d'Hebron i moltíssimes clíniques ja ho apliquen, per exemple en el camp de la fertilitat. A la Xina el govern va mobilitzar milers de metges tradicionals, des del primer moment de la pandèmia, per complementar els tractaments mèdics dels infectats per la Covid amb fitoteràpia, xi-kun, acupuntura...”.

### El cos emocional

Plasencia és també l'autor de varis llibres, l'últim dels quals, *El cuerpo emocional* (Kairós), s'ha publicat recentment. “Quan les emocions es



Juan José Plasencia, aquesta setmana a Barcelona. MANOLO GARCIA

reprimeixen o no es troba un espai per expressar-les, produeixen en el sistema nerviós autònom un desequilibri que afecta tots els òrgans interns i l'estructura corporal. Si som uns dels països amb més consum d'ansiolítics, antidepressius i antiàcidis del món és perquè hem viscut sotmesos a no expressar les emocions i no hi ha espais per a l'escolta”, explica sense perdre el somriure. Amb la pandèmia, l'estrès, l'angoixa i la por s'accentua, fet que, afirma, “provoca una segona pandèmia, que és la de la ment, on la salut mental i l'emocional són molt baixes”. “El virus és una realitat, no sóc negacionista, però si se sap que és una qüestió del sistema immune, no entenc per què no es fan campanyes per enfortir-lo i per promoure una vida més saludable, enlloc d'utilitzar la por i les situacions negatives per amenaçar i deprimir”.

**Alerta  
“Amb la  
pandèmia  
s'accentua  
l'estrès,  
l'angoixa i la  
por”, diu**

La promoció d'un sistema de vida més saludable, però, no passa només per una millora en la dieta (“amb aliments que ens nodreixin i no només que ens treguin la gana”), la responsabilitat col·lectiva (“aquí ens movem per l'interès propi i som molt més individualistes que no pas a Orient”) i la pràctica de la respiració i el moviment (“prohibir l'esport és contraproduent perquè és una bona via d'escapament de l'estrès psicoemocional i físic i, a més, dona oxigenació”), sinó que Plasencia va més enllà i planteja un canvi de mirada. Torna, de nou, el nen que observava les ovelles, l'ésser humà que escolta la natura, que està present: “En general no es té en compte l'àmbit espiritual, independent de si s'és religiós o no, és a dir, el vincle entre el cos, la ment i l'esperit. Busquem el consol en el consum o creem personatges a les xarxes amb

una vida que no és la nostra perquè hem perdut la connexió amb la natura i amb l'essència de l'ésser humà. Això fa que estiguem dissociats. Les emocions ens permeten adonar-nos de la connexió amb l'esperit, amb l'energia vital. Són un pont entre el món material i l'espiritual perquè, a més, les emocions es materialitzen en el cos. El Tao entén aquesta alquímia energètica i fisiològica a través de l'observació de la natura”.

### Harmonia i gratitud

L'afinitat i la inspiració que sent pel Tao des de fa tants anys no el porta, però, a declarar-se taoista, entre d'altres motius perquè “ser-ho significa viure-ho, desfer-se de tot, i jo sóc més aviat un ermità de ciutat en un pis on veig un metre de Montjuïc per la finestra”.

No obstant això, pregona els fonaments d'aquesta ciència mil·lenària: “Penso que ens cal connectar i respectar la natura en general i també la nostra pròpia natura, que ha d'haver-hi una comunicació sincera i honesta des d'un pla humà, sense ego. Necessitem l'equitat social, l'harmonia i l'equilibri en el cos emocional per transformar la societat i fer-la més ecològica, més harmònica amb els canvis de la natura. Està clar que la natura governarà sempre, per molt que ens pensem els amos del planeta. Els virus com el d'ara són molt intel·ligents perquè no pensen, són sagaços, la natura és molt complexa i com a societat hem oblidat quina és la nostra missió a la vida: estar en harmonia i ser agraïts”.

Per a Plasencia, la gratitud és la clau, aquesta celebració, malgrat tot, de l'existència, que alhora es manifesta també en una manera de viure més simple i sostenible, serena, present, sense deixar-nos endur per la voràgine del tenir i els seus efectes devastadors a nivell mediambiental i social, o la por provocada per una incertesa que, per a ell, està molt relacionada amb la dificultat que tenim per acceptar la realitat i fluir-hi. “Ho tenim tot però mai en tenim prou, com si no volguéssim acceptar que som efímers a nivell de matèria, d'estructura, i que allò que ens nodreix és l'energia perenne, que és universal i còsmica. L'alè vital, diguem-li *tao, déu*, tant és, sempre que sigui per a bé”, conclou amb un accent canari-venezolà que pinta de terra unes paraules ni d'Occident ni d'Orient, sinó d'aquí. D'ara. —