



CERCA

DILLUNS 26 D'OCT 2020

CASTELLÀ

| TEMPS DE RESTRICCIONS

# Sis activitats per ofegar les penes a Barcelona

S'ha acabat allò de prendre birres per ofegar les penes: els bars estan tancats. Ara es multipliquen les activitats per suportar el món post-Covid sense destrossar-te el fetge. El benestar emocional és tendència.



Abel Cobos

DIVENDRES, 23/10/2020 - 12:57





FERRAN NADEU

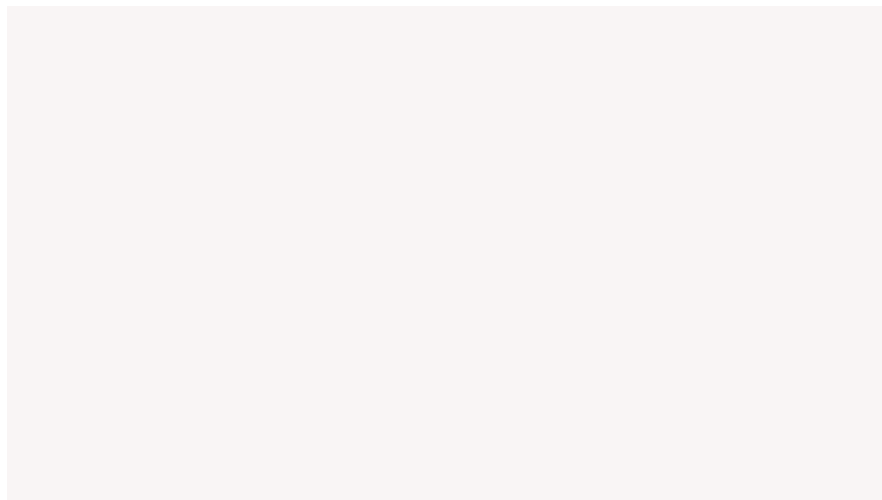
La quarantena va ser una època difícil. I no per aquest deliri col·lectiu pel 'gym' confinat que ens va provocar tant estrès posttraumàtic que ara, quan sona un xiulet, encara ens posem a fer esquats com si Patry Jordan ens observés tipus Orwell des del nostre televisor. Més enllà de l'humor, els mems i la ficció, va ser una època molt difícil. Per a tothom. I potser per això ara tenim converses molt més honestes sobre el que ens preocupa, el que ens fa sofrir i els mals que patim. En definitiva, la salut mental és tendència, perquè ara la valorem sense estigmes.

Aquests continguts els fem gràcies a tu. Si vols rebre els millors continguts d'El Periódico al teu correu subscriu-te a les nostres newsletters exclusives per a usuaris registrats.

[VEURE NEWSLETTERS](#)

No és estrany, per tant, que en la nova normalitat els serveis dedicats al benestar emocional estiguin en auge. I no només els més tradicionals, com la teràpia psicològica de divan i xerrada a l'estil Los Soprano. Barcelona té moltíssimes opcions per reflexionar sobre un mateix, conèixer-se en profunditat i, en general, conversar amb el teu jo interior des de diverses

perspectives.



## 1. Artteràpia

Ratllades ni en pintura

L'art, en totes les seves expressions, evoca emocions, records i sentiments. Per exemple, el Guernica desconcerta per la tragèdia que representa. La rosassa de la Sagrada Família porta pau amb els seus llums de colors. I 'Les tres Gràcies', de Rubens, una pujada d'autoestima amb aquests cossos reals que farien meravelles a qualsevol campanya 'body positive'. Aquestes emocions són amb les quals treballa l'artteràpia.



Explorant l'inconscient a través de la pintura en una classe d'artteràpia. / IATBA

Així ho descriu Anna Buxaderas, directora de l'Institut de Artteràpia Transdisciplinària de Barcelona: «Utilitzem dansa, pintura, teatre i tota mena d'art per trobar diferents aproximacions a tu mateix. Per exemple, l'escultura ajuda a explorar la ira». Sempre, per descomptat, «sota la supervisió i la guia d'un equip de psicoterapeutes que acompanyen durant el camí». Les teràpies artístiques solen ser personalitzades i individuals, però també hi ha curssets oberts a tots els públics. La setmana que ve, per exemple, en comença un d'arts plàstiques.

Instituto de Artteràpia Transdisciplinària de Barcelona: [iatba.org](http://iatba.org)

## 2. Fitnes i llàgrimes

'Gyms' emocionals

Com diu el mem, «el meu fitnes és l'ansietat, perquè plorant moc més músculs que al gimnàs». I, malgrat que el seu únic objectiu era ser compartit per hordes de 'mil·lennistes', s'ha acabat complint. Des de fa uns anys estan de moda als Estats Units els gimnasos emocionals: després de fer exercici, et poses a plorar per alliberar endorfines a llàgrima viva i acabar amb una sensació de renovació.



Una classe de fitness físic i emocional a 'The Class'. / INSTAGRAM

L'encarregada de portar una adaptació d'aquest fitness a Catalunya és la psicòloga Cristina Mas. A través de Meetup, organitza quedades a Mataró, d'una banda, de voleibol, per estimular la part física i, de l'altra, de gimnasos emocionals per se, amb una freqüència quinzenal. Els descriu com «espais grupals, segurs i acompanyats de reflexió» on compartir tots aquests problemes que alteren el benestar diari i aprendre les teories psicològiques que permetin comprendre millor la situació emocional de cada un.

Meetup de Psicologia: [meetup.com/es-ES/Meetup-de-Psicologia-en-Mataro](https://www.meetup.com/es-ES/Meetup-de-Psicologia-en-Mataro)

### La newsletter d' 'On Barcelona'



¿No saps què fer a Barcelona? Ana Sánchez et recomana cada setmana les millors propostes.

SUBSCRIVIU-  
VOS-HI

### 3. Benestar 'ommmmmm'

## Ioga i meditació

«El ioga i la meditació ens ajuden a conèixer-nos més, a entendre la nostra ment i els seus patrons, a explorar les emocions i el nostre propi cos. ¿Com respirem? ¿Què sentim? ¿Què percebem? Obtenim respostes», explica l'Alba (@alba\_yog, a Instagram), psicòloga de la salut i professora de ioga que ofereix classes 'online', el format predilecte després del confinament. Però l'any que ve obrirà l'Espai Nacre, un centre de salut en el qual inclourà aquestes disciplines en format presencial. «El contacte físic continua sent molt important».

No és l'única romàntica que es resisteix a passar-se al món 100% digital. El Dojo Zen Kannon ofereix des de classes pràctiques de ioga, meditació i 'mindfulness' fins a teòriques (sí, la paraula zen que tant utilitzem és un corrent filosòfic i religiós).

«Busquem el que s'adapti més a les necessitats de cada un, perquè no totes les solucions serveixen per a tothom», explica Lluís Nansen, monjo zen del Dojo Kannon. Seguint doctrines similars hi ha els centres budistes Triratna (Marina, 125) i Meditación Barcelona (Rosselló, 317), a més de l'espectacular Sakya Tashi Ling, monestir budista a la serra del Garraf.

Dojo Zen Kannon. [zenkannon.org](http://zenkannon.org)

---

## 4. Desconnexió acústica

### Retirs de silenci

Vivim envoltats de soroll. Segons dades de principis d'any, a Europa es produïen 16.600 morts prematures per contaminació acústica. Però el soroll va molt més enllà: també hi ha soroll digital, igual de perjudicial. Ho va predir el Regne Unit: l'excés de connectivitat estava provocant una «crisi de salut mental» al país. Per això, hem de desconnectar. I res millor que els retirs de silenci.

«Volem combatre els sorolls externs que t'alteren el dia a dia», explica la Susana, sòcia de (silencio), així escrit, amb parèntesis. Ho explica xiuxiuejant, per descomptat, evitant alçar la veu en el silenci sepulcral que domina al local. Les seves teràpies combinen aquesta silenciosa tranquil·litat amb tècniques com ara meditació, aiurveda, psicoteràpia o fisioteràpia, però són només una manera d'utilitzar el silenci de forma terapèutica.



(silencio) promet eliminar els sorolls externs per connectar amb el nostre interior. / MIREIA RODRÍGUEZ

Hi ha els retirs naturals, en silenci al mig d'oasis naturals. Per exemple, els de Dhamma Neru, a Palautordera, amb els seus retirs de doctrina del silenci 'vipassana', d'origen indi. O les alternatives més catòliques, com els monestirs de Sant Jeroni de la Murtra, a Badalona, o Santa Maria, a Poblet, i els seus retirs amb vot de silenci. Això sí, «són molt exigents», avisa Nansen, que els ofereix amb certa freqüència al seu Dojo Zen Kannon.

(silencio) [silenciobarcelona.com](https://silenciobarcelona.com)

## 5. La colla de Sòcrates

Cites per filosofar

Per a molts mil·lennistes i centennistes, la filosofia és una font de benestar emocional. Cada vegada hi ha més comptes que omplen Instagram desgranant teories filosòfiques que permetin tenir un debat intern amb què comprendre's millor. Fora de les xarxes, a Barcelona hi ha moltes opcions per aprendre a dialogar amb un mateix.

La més 'mainstream' és el Sòcrates Café, reunions de filòsofs de tots els nivells per passar la tarda dialogant. S'organitzen a través de Meetup, i fan quatre quedades setmanals i una sessió 'online'. També hi ha la Nova Acròpolis, una escola cultural i



de filosofia que reuneix amants del gènere per debatre a l'antiga Grècia a fi d'ampliar coneixements i potser trobar alguna resposta. I el ja esmentat Dojo Kannon, amb les seves classes de filosofia vital asiàtica.

Sòcrates Café [meetup.com/es-ES/ Socrates-Cafe-Barcelona](https://www.meetup.com/es-ES/Socrates-Cafe-Barcelona)

Nova Acròpolis [nova-acropolis.org](https://nova-acropolis.org)

---

## 6. Naturisme

Teràpia anticomplexos

I per als que amb el confinament «es van descuidar una mica» i senten més repulsió per la bàscula que Díaz Ayuso cap a la paraula 'confinament', que provin el naturisme. Aquesta disciplina serveix «per acceptar i naturalitzar les teves imperfeccions» i perdre els tabús i les inseguretats «que tots patim», expliquen els promotors d'El Fonoll, el primer poble naturista d'Espanya. Situat a la Conca de Barberà, unes vacances aquí són una teràpia de xoc contra els complexos. Vaja, com el que es cura la por de les altures pujant al Dragon Khan. I, si ets home i vols una experiència més soft, a Barcelona tens Yoga Desnudo. Molt més fàcil per acostumar-se que un grup de desconeguts et vegin portant només el vestit de l'emperador.

Yoga Desnudo: [twitter.com/yogadesnudobcn](https://twitter.com/yogadesnudobcn)

El Fonoll: [elfonoll.cat](https://elfonoll.cat)

### MÉS INFORMACIÓ DE A L'ÚLTIMA

- 4 coses que no us podeu perdre aquesta setmana a Barcelona
- Fotos de demà

0 Comentaris

---

## Et recomanem

Enlaces Promovidos por Taboola

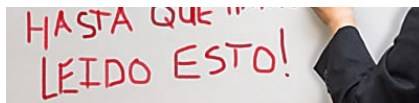






**Fatiga constante después de los 50 años: Una solución simple para hacer cada día.**

Salud Vitalidad



**Barcelona: No vendas tu casa en España hasta que hayas leído esto**

Experts in Money



**Es la mascarilla de la que todo el mundo habla**

Sonovia



**Cas Mainat: Ángela Dobrowolski frena el desallotjament de casa seva**



**Sánchez convoca Consell de Ministres per a l'estat d'alarma**



**El toc de queda nocturn a Catalunya entrarà en vigor a les 22.00**



**¿La recuerdas? Toma un respiro antes de ver como se ve ahora**

Good Time Post



**Hechos a mano con madera y piedra. Cada reloj es un pedazo único de naturaleza.**

Holz Kern



**Descubre porqué es el coche más vendido del mundo**

Corolla Electric Hybrid

## EN PORTADA

Sis activitats per ofegar les penes a Barcelona



4 coses que no us podeu perdre aquesta setmana a Barcelona



Fotos de demà



Tallers per aprendre a fer olor a Barcelona



[QUI SOM](#) | [CONTACTE](#) | [AVÍS LEGAL](#) | [POLÍTICA DE COOKIES](#) | [PUBLICITAT](#) | [PREFERÈNCIES DE PRIVACITAT](#)



#### ALTRES WEBS DEL GRUP ZETA

[Zeta Gestión de Medios](#) | [Viajar](#) | [Primera Línea](#) | [AUTOhebdo SPORT](#) | [Digital Camera](#) | [Stilo](#) | [Woman](#) | [Cuore](#) | [Interviú](#) | [Mortadel·lo i Filemó](#) | [Tiempo de hoy](#) | [Sport](#) | [La Crónica de Badajoz](#) | [Córdoba](#) | [Mediterráneo](#) | [RedExtremadura](#) | [RedAragon](#) | [El Periódico Extremadura](#) | [Playstation](#) | [Man](#) | [El Periódico de Aragón](#)

