

Discernimiento para mimar la salud integral

Hay personas que parecen haber nacido destinadas a hacer lo que están haciendo. A David Ponce le atropelló un coche en la Diagonal barcelonesa cuando era un tierno pollo pera, y quedó hecho fosfatina. Padeció operaciones, enyesamientos, rígidas inmovilidades y rehabilitaciones dolorosísimas de huesos, músculos y ligamentos en días en que la osteopatía, la fisioterapia y la quiropráctica eran por aquí todavía exotismos por desembalar. David Ponce logró sobreponerse a sus quebramientos, y sintió luego que tenía una misión: ayudar a los demás a no sufrir inútilmente, a sentir su cuerpo no como onerosa carga, sino como ligeras alas con las que subir más alto y llegar más lejos.

«¡Somos un esqueleto bañado en fluidos!», me resumió David Ponce cuando le conocí y le entrevisté para «La contra». Durante aquel encuentro me habló de huesos, vértebras, músculos y fibras... pero también de emociones, pasiones y hábitos. Salí de su consulta seguro de que ese hombre de cristalina mirada azul veía claro. Además, había empleado una palabra antigua que hacía mucho que yo no oía en una conversación: «discernimiento». ¡Exacto! Entendí que Da-

El dolor de espalda yindd 11 01/06/10 14:23
- 12 -

El dolor de espalda y las emociones

vid Ponce gozaba de un certero discernimiento: te mira a los ojos, observa tu osamenta, escruta tu caminar, posa sus manos en tu piel... y sabe qué te está pasando y qué te convendría corregir. Y te ayuda.

Motus vita est es uno de los lemas de David Ponce. El movimiento es vida, insiste. Si le oyes explicar los beneficios del ejercicio físico diario, tus pies se disparan solos con deseos locos por lanzarse a caminar. Porque David Ponce no parcela su labor clínica con una receta encorsetada propia de consulta rápida: por el contrario, expande sus diagnósticos en un escrutinio integral de la salud del paciente. Y ésta es justamente la filosofía contenida en este libro que ahora tienes entre manos: la de vademécum completo para atender al propio cuidado de uno mismo, la vieja aspiración de los sabios griegos, de los primeros filósofos...

Este libro, pues, propone esa visión holística de la salud que interesa al cuerpo y al alma. Captar y desvelar las conexiones

entre vértebras y vísceras, entre cerebro y corazón, entre pensamientos y emociones, entre neuronas y hormonas, es el horizonte de la medicina futura que en algunos casos es ya presente, como lo es para David Ponce cuando te habla de psiconeuroinmunología. Él te señala los vínculos invisibles entre lo que haces y lo que piensas, lo que sientes y lo que temes, lo que te duele y lo que crees, entre tu vida sexual y tu humor, entre tus vértebras y tus pulmones... Y te aconsejará cómo te conviene moverte, qué y cómo deberías comer, cómo descansarás mejor...

El dolor de espalda yindd 12 01/06/10 14:23

- 13 -

Discernimiento para mimar la salud integral

Si no tienes la fortuna de tratar en persona a David Ponce, con este libro tendrás al menos un cómodo acceso a su visión global de la higiene física y psíquica. Este libro es un manual completísimo y muy detallado acerca de lo mucho que, día a día, tú mismo puedes hacer por ti. David Ponce nos regala con este libro, en suma, un ambicioso tratado que supera la especialización del ámbito osteopático para abordar la salud como un modo de estar en la vida con plenitud. Te ayuda a disfrutar más de la existencia y hacérsela más grata a las personas que tengas a tu alrededor. «Parte de la curación radica en la voluntad de sanar», ya enseñó Séneca. Pues bien, los conocimientos de Ponce contenidos en este libro, sumados a tu voluntad, bien pueden activar tus resortes de la alegría de vivir.

Leer este libro, en definitiva, puede ser tu modo de desplegar el sabio consejo de Gandhi: «Sé tú el cambio que quieres para el mundo».

Víctor-M. Amela