

UN DÍA EN LA VIDA DE MARÍA ADELA PALCOS.

Respiración, autoestima, plantas...equilibrio

Por Flavia Fernandez

Es una mujer plástica, ágil, erguida; que respira profundo antes de hablar, que sonríe todo el tiempo. María Adela Palcos, psicóloga, creadora de la Fundación Río Abierto (que desde 1966 difunde un sistema de trabajo mental y corporal para lograr una vida más plena) tiene setenta y algo pero parece de 60.

"En realidad, no importa lo que parezca, sino lo que uno siente. La idea acá es liberarse de pesos y trabas, relajarse, escucharse. Está comprobado que la traba se localiza en zonas del cuerpo y puede verse o palpase con una mano. A causa de su formación quedan zonas de sobrecarga energética que se manifiesta como rigidez, tensión, dolor y hasta enfermedad orgánica", asegura Palcos, creadora de un sistema de yoga más occidental que además de la Argentina, tiene sedes en Italia, España, Suiza, Alemania, México, Brasil, Uruguay, Israel y Estados Unidos.

En muchos casos sin cobrar un centavo, Palcos atiende gente con sida y cáncer: "Claro que la persona sigue tratándose con su médico. Lo que buscamos es que resurja el sistema inmunitario y creemos en la fuerza del grupo. Con los pacientes se trabaja la vitalidad, se trata de huir de los condicionamientos negativos, se hacen ejercicios de respiración y conexión con diversas energías".

Palcos vive en calzas, remera y, salvo en la calle, siempre está descalza. Tiene cantidad de plantas, toma té, come poca carne, da una clase detrás de la otra y está comprometida con los que menos recursos tienen. "Trabajamos en las villas del Bajo Flores, en especial en un comedor que se llama Sol Naciente, en el que hacemos un trabajo interesante con madres solteras y chicos. El fin es elevar la autoestima de la gente para que pueda tener emprendimientos. Hemos trabajado con personas que al final se animaron a poner en marcha su panadería; la idea es que reconozcan sus propias capacidades. Es muy triste, pero mucha gente considera que no sirve para nada. De ahí a la depresión, un paso".

En tanto, el brazo Río Abierto Solidario trabaja en un hogar de niños de Cruz del Eje (Córdoba) y en otro de Luján, donde los bebés reciben masajes y las madres, aunque parezca mentira, toman lecciones sobre cómo dar amor.

"Están aprendiendo a dar masajes a sus chiquitos. La idea, en realidad, es inculcar amor. Está comprobado que los chicos que son bien queridos crecen más sanos. Y a más amor menos violencia. Estoy totalmente convencida de que la violencia surge del miedo. En estos lugares, los padres con baja autoestima, sin trabajo, se refugian en el alcohol. Toda energía que no se usa engendra violencia; por eso nuestra obsesión es hacer resurgir a la persona, darle herramientas para que vuelva a construirse".

Para Palcos, las cirugías estéticas son agresivas al cuerpo. Así, propone otros métodos para encontrar la felicidad. "Antes que estirar la piel hay que aprender a respirar, trabajar la voz, estar en contacto con la naturaleza, conocer el cuerpo, saber relajarse y disfrutar."

En busca del estado perfecto

Palcos se levanta con las primeras luces y medita sin proponérselo. Después, trabaja sin parar, ejercita todos los músculos, toma mucho líquido, come sano, instruye gente y da amor. Y asegura que la fórmula es una sola: ser libre. "Luego de despertarme entro en estado meditativo al que no busco especialmente. Tomo mi mate, agarro un libro y me dejo llevar. Entonces empiezan a suceder cosas. Digamos que hay una conexión con otros planos de la realidad."

Un día en la vida de...
María Adela Palcos



Desde la Fundación Río Abierto, difunde su sistema de trabajo mental y corporal para vivir mejor

Respiración, autoestima, plantas... equilibrio

Es una mujer plástica, ágil, erguida, que respira profundo antes de hablar, que sonríe todo el tiempo. María Adela Palcos, psicóloga, creadora de la Fundación Río Abierto que desde 1966 difunde un sistema de trabajo mental y corporal para lograr una vida más plena tiene setenta y algo pero parece de 60.

"En realidad, no importa lo que parezca, sino lo que uno siente. La idea acá es liberarse de pesos y trabas, relajarse, escucharse. Está comprobado que la traba se localiza en zonas del cuerpo y puede verse o palpase con una mano. A causa de su formación quedan zonas de sobrecarga energética que se manifiesta como rigidez, tensión, dolor y hasta enfermedad orgánica", asegura Palcos, creadora de un sistema de yoga más occidental que además de la Argentina, tiene sedes en Italia, España, Suiza, Alemania, México, Brasil, Uruguay, Israel y Estados Unidos.

En muchos casos sin cobrar un centavo, Palcos atiende a gente con sida y cáncer. "Claro que la persona sigue tratándose con su médico. Lo que buscamos es que resurja el sistema inmunitario y creemos en la fuerza del grupo. Con los pacientes se trabaja la vitalidad, se trata de huir de los condicionamientos negativos, se hacen ejercicios de respiración y conexión con diversas energías".

Palcos vive en calzas, remera y, salvo en la calle, siempre está descalza. Tiene cantidad de plantas, toma té, come poca carne, da una clase detrás de la otra y está comprometida con los que menos recursos tienen. "Trabajamos en las villas del Bajo Flores, en especial en un comedor que se llama Sol Naciente, en el que hacemos un trabajo interesante con madres solteras y chicos. El fin es elevar la autoestima de la gente para que pueda tener emprendimientos. Hemos trabajado con personas que al final se animaron a poner en marcha su panadería; la idea es que reconozcan sus propias capacidades. Es muy triste, pero mucha gente considera que no sirve para nada. De ahí a la depresión, un paso".

En tanto, el brazo Río Abierto Solidario trabaja en un hogar de niños de Cruz del Eje (Córdoba) y en otro de Luján, donde los bebés reciben masajes y las madres, aunque parezca mentira, toman lecciones sobre cómo dar amor.

"Están aprendiendo a dar masajes a sus chiquitos. La idea, en realidad, es inculcar amor. Está comprobado que los chicos que son bien queridos crecen más sanos. Y a más amor menos violencia. Estoy totalmente convencida de que la violencia surge del miedo. En estos lugares, los padres con baja autoestima, sin trabajo, se refugian en el alcohol. Toda energía que no se usa engendra violencia; por eso nuestra obsesión es hacer resurgir a la persona, darle herramientas para que vuelva a construirse".

Para Palcos, las cirugías estéticas son agresivas al cuerpo. Así, propone otros métodos para encontrar la felicidad. "Antes que estirar la piel hay que aprender a respirar, trabajar la voz, estar en contacto con la naturaleza, conocer el cuerpo, saber relajarse y disfrutar."

Flavia Fernández

En busca del estado perfecto

Palcos se levanta con las primeras luces y medita sin proponérselo. Después, trabaja sin parar, ejercita todos los músculos, toma mucho líquido, come sano, instruye gente y da amor. Y asegura que la fórmula es una sola: ser libre. "Luego de despertarme entro en estado meditativo al que no busco especialmente. Tomo mi mate, agarro un libro y me dejo llevar. Entonces empiezan a suceder cosas. Digamos que hay una conexión con otros planos de la realidad."

Palcos exprés

Curaciones: “Si bien todo lo que propone Río Abierto ayuda a mejorar problemas hepáticos, óseos, articulares, de presión arterial y hasta psíquicos, nosotros hacemos hincapié en la idea de prevención. No hay que esperar a estar enfermo para comenzar a trabajar el cuerpo o la mente.”

Sensaciones: “De chica era muy crítica del mundo. Me preguntaba: para qué les sirve a tantas personas tener todo tan organizado en sus cabezas si adentro tienen un revoltijo bárbaro. Lo que yo estaba viendo era que el mundo emocional de esas personas no estaba trabajando.”

Reflexión: “Creo que nuestra enfermedad común es la desconfianza. Hasta tal punto que surge el sida, una paranoia que se instala en el cielo del amor humano; en la intimidad de la pareja”.

Carne: “Fui vegetariana, pero ya no. Después de todo, en este país la carne es una de las cosas que está menos contaminada. Pero mi dieta está basada, fundamentalmente, en verduras frutas y cereales”.