

El gimnàs de la Victòria

Arriba el setembre i tot són bones intencions i nous propòsits, tant personals com professionals. A nivell professional em proposo dur la feina al dia, col·laborar amb els centres de manera més efectiva per promoure pràctiques d'escola inclusiva i ajudar en el pugui als infants i a les seves famílies. A nivell personal prendre'm la vida amb tranquil·litat i fer exercici, que afirmen que va molt bé, doncs començo a ser gran i els ossos em cruixen quan es prepara la pluja, els lligaments es ressenten de les torçades i el mal a les cervicals és massa freqüent.

M'informo i dedueixo que el gimnàs de la Victòria és el millor; tracte personalitzat i amb molta cura en el tractament dels problemes físics. Conec el gimnàs per haver enviat canalla amb problemes de psicomotricitat i decideixo apuntar-m'hi. A meitat de setembre hi vaig després de la reunió d'equip, m'anirà bé treure les toxines acumulades!

El primer dia em presento, tal com m'ha demanat, amb totes les radiografies que tinc. Em pregunta sobre malalties que he patit, trencades d'ossos, etc. i després m'observa minuciosament. Pren mides i em pesa (amb els quilos acumulats de l'estiu!). Després de explicar-me el diagnòstic em prepara un llistat d'exercicis que ella anomena teràpia i a mi em recorda a l'ACI. Em comenta: *La teràpia que t'he preparat són uns exercicis per treballar les parts més dèbils del teu cos que necessiten recuperar-se i la classe és per moure, guanyar en equilibri, força i agilitar tot el cos. Ho vas fent, si tens cap problema em preguntes a mi o als monitors. Anirem provant i cada trimestre farem canvis dependent de l'evolució del teu cos.*

L'endemà, a dos quarts de sis, quan entro amb la roba adequada, em sorprenc de la varietat de persones fent gimnàs; homes i dones grans com jo, amb millor o pitjor forma física, nois i noies joves que em provoquen enveja per la seva elasticitat i infants petits que corren amunt i avall. El més sorprenent és que la majoria em són familiars; alumnes d'escoles d'educació especial, adults que treballen en tallers protegits... O sia, a més de la diversitat física de tots els

que estem allà, de la diversitat d'edats, també hi ha la diversitat total: és un gimnàs inclusiu.

Els primers dies necessito molt recolzament; aclariments sobre com es fa un exercici, correcció quan el faig malament, ànims quan vull tirar la tovallola i fins hi tot algun massatge i corrents quan em fa mal el braç (*és perquè l'exercites poc i se'n ressent, a poc a poc millorarà*). Faig confiança i continuo amb les petites variacions que ella introdueix a mesura que veu les meves dificultats o la meva evolució. Al caps d'uns dies observo, quan les forces m'ho permeten, el tracte de les monitores amb les persones amb discapacitat psíquica a més de la física: hi ha comprensió però exigència, el mateix tracte, però, que a mi. Els nois i les noies amb discapacitat fan el mateix jo; tenen la seva teràpia a més d'assistir a les classes generals. Igual que jo s'enfaden i volen escaquejar-se quan un exercici els costa, igual que jo hi ha dies que estan més simpàtics o morruts e igual que jo, suen, agafen peses i somriuen a la Victòria quan aconsegueixen una fita.

M'atreveixo a parlar amb ella, encuriósida per saber com va decidir obrir un gimnàs d'aquestes característiques. Ella m'exposa:

Des de l'any 1973 que treballo en el món de la reeducació postural, tant per adults com per infants. És una feina molt maca, gratificant i positiva. Jo procuro ser sempre el mirall dels que venen per posar-se bé, donar la força que les persones esperen tenir i molta alegria, els haig de donar confiança. Quan estic a la feina, a més d'ensenyar els exercicis reeducatius posturals, escolto a les persones que m'expliquen les seves patologies, els problemes de la seva vida personal, demanen consells o em transmeten les seves inquietuds. Crec que és tant important fer bé els exercicis com escoltar a qui ho necessita. La persona negativa o pessimista té la postura d'esquena totalment diferent que la d'una persona optimista o positiva. He vist persones que al llarg dels anys han millorat molt i es troben més optimistes que fa deu anys, com també passa amb les persones amb minusvalia sigui física o psíquica, i t'haig de dir que viure en la societat normal canvia aquestes persones

Hi ha un noi que el porten perquè no es comunicava amb ningú, i el cap d'un mes d'estar amb nosaltres li hem de dir que calli una mica perquè riu i

parla pels colzes. Un altre que a la primeria venia molt descuidat i amb barba de dos a tres dies, i ara, a part de posar-se fort, va molt polit i fa molta patxoca.

Hi ha dones grans que no es veuen bé i no s'agraden prou i a mesura que venen al centre, parlant amb un i amb l'altre, treballant els exercicis que necessiten, les veus més alegres, i quan passen per recepció i els dius que maca que estàs o quin vestit més bonic que portes, et fan un somriure que a mi m'omple de joia perquè veig que el meu treball ha servit.

També puc parlar de la post anorexia, dels que venen amb la part hormonal que no funciona prou bé i els metges els hi recomanen fer una activitat i amb el treball que els hi preparo de mica en mica tot es va arreglant.

Tenim un noi amb síndrome de Down que sempre està alegre, somrient d'orella a orella, vestit amb uns mallots de ratlles i que es posa sempre a la primera fila de la classe. De vegades ens porta berenar i per Nadal un regal a mi i als monitors.

Algunes vegades han vingut executius a matricular-se, creus que tot ho faran bé i et portes sorpreses perquè la coordinació i la psicomotricitat la tenen fatal, per al contrari venen altres persones sense cap pretensió i tenen una vivesa altíssima.

Amb tots aquest anys he tractat amb tota mena de persones, i tinc clients des que vaig començar, i ara tinc els seus fills i nets. Tots som una gran família....

I la Victòria continua i no pararia de comentar els canvis que experimenten les persones que fan la reeducació postural al seu centre i jo crec que ella sap que és la inclusió sense conèixer la paraula. Ella vol el gimnàs per a tothom, personalitza el treball, respon a les necessitats específiques de cadascun, no sols pel que fa els exercicis posturals sinó que també escolta i dóna ànim, afavoreix l'autonomia quan demana a tothom que assisteixi a la classe general on es barregen gent de totes condicions, cadascú fa el que pot, però sempre sota la seva mirada d'exigència (*vols dir que no pots una mica més?*)

El treball de la Victòria és una bona pràctica inclusiva. Gràcies Victòria.

Victòria Galí i Tessa Julià