

www.diarideterrassa.es

## TUS FOTOS

## Queremos publicar tus fotos

Visita [www.diarideterrassa.es](http://www.diarideterrassa.es) y envíanos tus fotos, de tu familia, amigos, de ese viaje inolvidable de ese momento especial o la imagen que denuncia una situación incorrecta. No te olvides de añadir tus datos. Cada día seleccionaremos las mejores, las más divertidas, las más impactantes y las publicaremos en nuestra edición impresa, en esta misma sección. Participa también en nuestros concursos. (Más información en nuestra web.)

Hoy concluye la serie semanal de fotografías curiosas sobre la cabalgata de los Reyes Magos con esta instantánea del Raval. ¿Quién dice que la ilusión de los Reyes se pierde con la edad? Aquí vemos a un grupo de adultos reclamando la atención de sus majestades.

CRISTÓBAL CASTRO



## ENCUESTAS

## ¿Ha guardado algo de dinero para las rebajas de invierno?

La encuesta de esta semana está disponible en [www.diarideterrassa.es](http://www.diarideterrassa.es). Entra y participa. Resultados provisionales:

- Sí: 31%
- No: 69%
- No sabe / No contesta: 0%

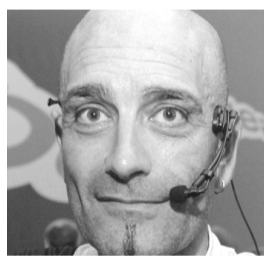
## callejero

## Calle de la Seu d'Urgell

En el norte de Catalunya halla-se la antigua población leridana de la Seu d'Urgell -14.000 habitantes- junto al río Segre. Con típicas porticadas calles y magníficas y amplia catedral románica. Amén de un notable ensanche moderno. La Seu d'Urgell celebró, el pasado octubre, con digna solemnidad oficial y popular, la beatificación de la religiosa Ana María Janer Anglarill -1800-1885-, fundadora de varios centros asistenciales. "Mujer humilde, siempre dedicada a los necesitados y a los enfermos". La calle de la Seu d'Urgell, en el terrassense barrio de Sant Pere Nord, discurre entre vías de mayor envergadura como las de Frederic Mistral, donde comienza, la de Mossèn Tatcher y la de Frederic Mompou, en la que acaba.

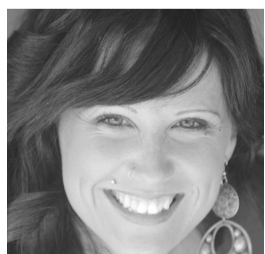
Josep Boix

## felicitats



## FRANCISCO ESPÍÑOLA

Monitor de spinning, 45 años. Nació en Sabadell, pero vive en Terrassa desde hace algo más de una década. La crisis le llevó a dar un vuelco a su trayectoria profesional. Dejó la fontanería y se sacó el título de monitor de spinning.



## RAQUEL MOLINA

Modelo, 29 años. Fue un amigo quien le propuso presentarse al concurso de modelos de la discoteca Habana De-Luxe. Ganó el primer puesto y en el año 2010 fue proclamada Primera Dama de Honor.

## retratos

SHEILA CLANCY ESPECIALISTA EN AUTORREGULACIÓN POSTURAL

## “Una postura correcta evita el envejecimiento prematuro”

Silvia Gelices

Nacida en Irlanda pero criada en Gran Bretaña, Sheila Clancy hace dos décadas que reside en Catalunya -primero en Castelldefels y ahora en Barcelona-. En Londres estudió danza y acrobacia sobre patines pero sufrió un accidente que le paralizó la mitad del cuerpo y que la sumió en una profunda depresión. Fue entonces cuando decidió venir a Catalunya porque su pareja estudiaba en Bellaterra. Aquí una amiga le informó sobre el método Mezieres para mejorar la postura corporal y aliviar el dolor mediante un reequilibrio de las cadenas musculares y articulares. Tras comprobar en primera persona los beneficios de este método decidió formarse como diafreoterapeuta. Actualmente colabora en el centro de salud y formación humana Ágape y en el centro de educación integral Lenoarmi. Asimismo imparte charlas gratuitas con tratamiento para corregir la postura y reducir el estrés.

### Regulando nuestra postura eliminamos el estrés. ¿Así de sencillo?

Vamos a suponer que gastamos más dinero del que ingresamos. ¿Qué nos ocurrirá?

### Que estaremos en números rojos.

Pues esto mismo aplicado a nuestra postura corporal tendrá también unas consecuencias negativas. Un cuerpo bien alineado tendrá menos gasto energético, más eficiencia, más armonía y un aspecto más juvenil. ¿Sabes que una postura correcta evita el envejecimiento prematuro?

### ¿Por qué?

Cuando la cabeza, el tórax y la pelvis están alineadas nuestro cuerpo recobra su equilibrio y estamos más ágiles, flexibles y con un aspecto más joven.

### ¿El cuerpo es el reflejo de nuestra actitud ante la vida?

Desde luego. A través del cuerpo podemos leer muchas cosas: un estado de ánimo, una manera de enfrentarse a la vida... La postura es la clave no verbal y es la expresión de la actitud.

### ¿Habría entonces que fomentar una postura correcta desde la infancia?

Claro, pero no desde luego diciendo: 'Ponte recto, siéntate correctamente, no echés los hombros hacia atrás'. Estos son errores a evitar y hace que los niños se pongan más tensos. No se



Sheila Clancy imparte charlas para reducir el estrés. NEBRIDI ARÓZTEGUI

trata de hacer ningún ejercicio sino de entender que toda tensión verbal y emocional se traducirá en tensión muscular y desequilibrios posturales.

### ¿Qué podemos hacer entonces?

Tomar conciencia de las tensiones o dolor llegando a las causas que lo provocan. Toda tensión psicofísica o emocional queda grabada en nuestro cuerpo y para adaptarte has tenido que defenderte tensando los músculos.

### ¿Y después de conocer la causa, cómo podemos autorregularnos?

Después de realizar un examen de la tensión muscular, trabajaremos sobre los puntos específicos de la espalda, cuello y hombros. En apenas 20 minutos se reequilibra la postura. Luego sólo hay que mantenerse con ejercicios diarios personalizados que no duren más de dos minutos.

“El cuerpo es el reflejo de nuestra actitud ante la vida”

“Regulando nuestra postura eliminaremos el estrés”

## dia a dia

PER RAMON BOSCH



## Els nous vàndals

El fet va passar a l'Alhambra però hauria pogut passar a qualsevol altre edifici o element patrimonial. Una turista suïssa va ser enxampada pels vigilants del monument mentre gravava un cor amb dues inicials a la paret de la Cambra Daurada. Els guàrdies la van començar a deixar la seva activitat, però ella va fer com si sentís ploure i va seguir gravant el carai de cor. Al final va haver de venir la policia i detenir-la sota l'acusació de delictes contra el patrimoni. Si hem de guiar-nos per com han acabat casos semblants abans d'aquest, la cosa es resoldrà amb una multa que anirà entre els 100 i els 300 euros que, a més a més, com que la delinqüent és suïssa, serà difícil fer-los-hi pagar. I durant molt de temps els visitants de la Cambra Daurada hauran de contemplar aquella meravella amb un primer pla d'un cor a mig fer com s'han de contemplar alguns frescos de Pompeia esguerrats amb inscripcions tan originals com "Mario ti amo".

Trobo que surt massa bé de preu això d'atemptar contra el patrimoni. D'entrada és possible que no t' enxampin i, encara que ho facin, per un mòdic preu has pogut deixar el testimoni del teu amor en un edifici que és patrimoni de la humanitat. La relació preu-qualitat és imbatible, surt molt millor que no pas un ram de flors o un sopar amb espelmes. És evident que els atemptats contra el patrimoni es combaten amb educació i no amb multes, però donat que això de l'educació i el civisme és cada cop un bé més escàs no estaria de més que les sancions s'adeqüessin no només al dany causat sinó a evitar l'efecte reclam que pot ocasionar que qui faci una cosa així i l' enxampin se'n surti tan bé com aquesta enamorada suïssa.

## la frase

“Mantén tu rostro hacia la luz del sol y no verás la sombra”

HELEN ADAMS KELLER

(Tuscumbia, 1880 - Easton, 1968.) Escritora norteamericana. A causa de una congestió cerebral quedó sorda i cega a los 19 mesos. Apreció ràpidament el llenguatge manual de los sordomudos y el alfabeto Braille. En 1890 Sarah Muller le enseñó a hablar articuladamente.