

## David Escandell dará una charla en Elda: "El estrés es la enfermedad de nuestra sociedad"

18/10/2022



David Escandell, especialista en osteopatía e inteligencia emocional y con formación taoísta, ofrecerá en el Casino Eldense dos charlas, una titulada "La llave maestra para la gestión del estrés" el 21 de octubre y el 10 de noviembre otra sobre "**Meditación para adolescentes**", ambas serán a las 19:30 horas. Las inscripciones se pueden hacer en el Casino. Además, del 18 al 20 de noviembre realizará un seminario en este espacio sobre la gestión del estrés. Para Escandell "**el estrés es la enfermedad de nuestra sociedad, tiene solución, y no es cuestión de hacer las cosas lentas, sino de mirar en una dirección nueva**".

Escandell es economista de profesión pero osteópata por devoción. Decidió dejar a un lado su carrera para ayudar a las personas a encontrarse mejor. Afirma que "**la espiritualidad le viene de serie**", ya que se inició en Ibiza con 12 años y desde entonces ha trabajado con numerosos maestros y ha visitado varias culturas y países como Japón.

Aclara que "**el estrés es fácil de gestionar aunque no lo parezca. Si entrenas de forma correcta, es lo primero que se gestiona, estás más en paz, mejoras las relaciones, tu día a día**". Pero es necesario querer,

ya que requiere un trabajo interior para acabar con el desfase entre el 'tengo qué' y el futuro". Además, añade que "gestionarlo es sencillo, hay que entrenar la mente, crecer y evolucionar hasta el punto del no pensamiento, por ello meditar es esencial. Es fundamental conectar con el ser y controlar la mente, de esta forma, cuando llega un mal pensamiento se desecha".



Escandell asegura que se pueden controlar los pensamientos con un entrenamiento de 15 minutos diarios.

En su charla, que es gratuita, ofrecerá técnicas sencillas para controlar el estrés, "por una parte, el estrés es bueno porque te pone las pilas, pero hay que enfocarlo de forma positiva". Asegura que actualmente **"el estrés es un problema estructural, ya que cuando hay tanta**

**gente que lo sufre no es algo puntual"**. Para él, un ejemplo es el abuso del móvil hoy en día, que entiende como una adicción, y que atribuye a que el ego no puede soportar estar sin hacer nada y por eso la mente se activa y desea utilizar el teléfono.

Enseñará las técnicas de control del estrés con una demostración en vivo con el público para que la gente pueda verlo por sí misma. Demostrará que "la persona será capaz de gestionar sus pensamientos, desechando lo que es malo. En una sola conferencia da tiempo, el objetivo es que la gente viva la experiencia y vea que es capaz".

**Una de las claves que enseñará será a regular la respiración tanto física como psíquica.** Escandell recalca que con solo 15 minutos de entrenamiento de la respiración, se puede controlar, y **"cambia la vida para mejor"**. Eso sí, recalca que la persona tiene que querer, no se trata de invertir tiempo o dinero, sino que debe haber voluntad por mejorar.

Respecto a los adolescentes, enseñará cómo meditar durante 15 minutos al día para tener mayor control del pensamiento y la mente. Explica que, si bien los jóvenes quizá no puedan hacerlo a diario, sí pueden comenzar a hacerlo dos veces por semana.