



Propòsit pel 2015: un estil de vida més saludable i sostenible

El cos és un meravellós vehicle encarregat de materialitzar els nostres somnis i la respiració el volant d'aquest vehicle. Molts problemes emocionals i físics poden solucionar-se o millorar-se, i algunes malalties es poden prevenir, respirant de forma conscient, oxigenant l'organisme i reeducant la postura corporal. És així com a Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració, hem desenvolupat un mètode per a "inhalar" salut i "exhalar" estrès. Una bona praxi respiratòria i postural és fonamental per tenir una millor qualitat de vida, de pensament i d'accions, per ser més conscients de què volem i com ho volem.

En la segona edició del meu llibre **"Dime cómo respiras y te diré cómo vives"** que surt ara al gener 2015, expliquem molts exercicis i també fem molt èmfasi en el fet que **darrere de cada gest s'amaguen una emoció, un pensament i una respiració**. Estic



convençuda que moltes malalties, tant físiques com psíquiques, "estan directament o indirectament relacionades amb la manca d'oxigen i, per tant, amb els mals hàbits respiratoris, posturals i nutricionals, i que es poden prevenir corregint aquests hàbits nocius i averiguant quina informació tenen per a nosaltres i per la nostra felicitat".

Aquí us deixo aquestes dades per a què investigueu pel vostre compte sobre com respirar bé pot ajudar a prevenir malalties greus com el càncer: Dr. Otto Heinrich Warburg, va rebre el Premi Nobel en Medicina en 1931 per demostrar la relació entre oxigen i càncer i, segons el doctor Arthur C. Guyton, *"tot el dolor, sofriment i malalties cròniques estan causades per una falta d'oxigen a nivell cel·lular"*. La lectura és en anglès, però consultar bibliografia d'experts anglosaxons ens ajuda a obrir la nostra ment a espais fins ara desconeguts per a la majoria de metges del nostre país. Per sort, això també està canviant i així tenim experts de la talla de l'oncòleg Dr. Albert Martí Bosch o el Dr. Mario Alonso Puig, que en el seu llibre "Reinventarse" diu textualment (pàg.106) *"El cos és l'inconscient i per això, quan vostè cuida el seu cos, cuida la seva ment, i quan té cura de la seva ment, també té cura del seu cos"*.

DELS PULMONS A LES EMOCIONS

Així doncs, crec que ens queda a tots clar que una bona respiració està lligada a una bona postura corporal.

La manera de respirar també està associada a les emocions, i si aprenem a respirar bé, no només guanya-

rem en salut, sinó que gestionarem millor les nostres emocions i tindrem més domini de cada situació.

Fem moltes coses de forma inconscient i mecànica, igual que la nostra manera de respirar. **Si respirem mecànicament, vivim mecànicament.**

En canvi, respirar conscientment és viure conscientment i, si ho féssim així sempre, aniríem més feliços per la vida i d'aquesta manera **reduiríem les malalties**.

Es tracta de respirar i viure en l'aquí i l'ara, que és on succeeixen les coses i on està el nostre cos, que és el gran oblidat d'aquesta societat. La qualitat de la nostra respiració és la qualitat del nostre oxigen en sang i per tant de la nostra vida.

No em canso de repetir tant als alumnes com als clients que un cervell i un cos ben oxigenats tenen més capacitat de resposta i una major vitalitat.

Amb la reeducació postural, respiratòria i emocional augmentem la nostra vitalitat i energia, autoestima i seguretat, assertivitat i concentració, creativitat i intuïció, així com la nostra salut física en general, reduint el nostre nivell d'estrès i ansietat, els nostres problemes digestius, la fatiga crònica, el risc de patir malalties cardíaques o ictus, i desordres com el mal d'esquena i la tensió muscular.

Val la pena començar aquest 2015 amb l'objectiu de ser feliços cuidant els nostres pensaments, postura, respiració i alimentació, no us sembla?