



Beneficis que ens aporta la psicoteràpia respiratòria, postural i nutricional

Treballem i ensenyem com re-educar el ritme respiratori, la postura corporal i la consciència d'estar viu/va.

El treball és molt simple:

En posar l'atenció en la respiració, desplaçem l'atenció de la ment al cos.

És un viatge de l'inconscient mental al conscient corporal, o sigui, de l'inconscient al present, a l'aquí i ara, on resideixen les autèntiques respostes i des d'on sí podem actuar i interactuar.

En aconseguir relaxar la nostra ment (dubtes, inseguretats, culpabilitat, vergonya, no puc, por a perdre, etc., etc.) podem "veure" i "percebre" clarament el COM, QUAN i ON hem d'actuar/interactuar.

Passem de pre-ocupar-nos (mental) a ocupar-nos (corporal-acció) d'allò que ens produeix ansietat o que creiem que no podem resoldre.

I, sobretot, són grans eines per a tots aquells que estan compromesos amb la seva evolució personal i que Sí volen transformar les seves resistències al canvi en un viatge cap a la felicitat.

QUIN ÉS EL POTENCIAL D'UNA BONA PRAXI RESPIRATÒRIA I POSTURAL?

Aprendre a relativitzar els defectes i desmitificar les virtuts. - M. Àngels Farreny ©

Els beneficis immediats que obtenen els nostres alumnes des del primer dia són: **pau, serenor, alegria, creativitat, harmonia i carregar les piles.**

És el que té atrevir-se a "buidar la motxilla".

mens sana in corpore sano

COM FUNCIONA?

Sintetitzant molt:

PRIMER

Re-educuem la postura, la respiració i les creences.

Asseguts: si els nostres turmells no estan ben alineats i paral·lels amb els nostres genolls, tota la nostra musculatura estarà en acció defensiva o de protecció, per tant, els nostres malucs no podran mantenir un angle de 90º amb la columna vertebral.

Si a més ens assentem en la posició de "soffing", estem impedint que el nostre diafragma treballi amb tota l'amplitud que necessita per a poder oxigenar completament els nostres pulmons. Només estem utilitzant entre un 10 i un 15% de la nostra capacitat pulmonar, amb tot el que això repercuteix en el nostre rec sanguini i, per tant, en el nostre cervell, l'òrgan que més oxigen consumeix després del cor; i qui surt perdent? El sistema límbic, el lloc on resideix la memòria (hipotàlem) i les emocions (amígdala).

Primers senyals d'una mala oxigenació? Falta de memòria, de concentració, insomni, males digestions i problemes per a evacuar.

SEGON

Anirem a localitzar l'emoció i/o dolor i, conscientment, la respirarem.

Observarem el nostre cos i la nostra respiració:

Com estem asseguts? Soffing (víctima) o en 90º (actitud)?

Com és la nostra respiració? Curta, fins al plexe solar, i ràpida (por) o profunda, lenta i amb to muscular a la cintura abdominal (actitud)?

En **inhalar oxigen** l'emoció/dolor es revitalitza i perd el seu poder dolorós. L'oxigen és vida i si ho fem amb consciència estem oxigenant espais on la vida no havia entrat abans, espais que resulten ser el "feu" de la nostra rigidesa al canvi (pors, creences, projeccions i patrons de conducta).

En **exhalar** eliminem les toxines nocives que generen aquestes pors i rigideses, transformant la necrosi en "ales" per volar, en vida. De vegades, aquesta necrosi ja ha fet de les seves a nivell físic i hem d'extremar el nostre compromís amb nosaltres mateixos i preguntar-nos si realment estem disposats a ser amos i senyors de la nostra vida o si la por al canvi és tan gran que ens deixem caure en un "què hi farem!".

Regular la respiració i la postura corporal o el gest és, doncs, quelcom així com **apagar la ment i aprendre a valorar el cos, que és on resideix la vida i el present.** Si depenem del què diran, de les nostres creences i patrons de conducta, el nostre estat serà com el temps, variable: ara estic trist, ara content...

Aquí us deixem unes dades científiques que corroboren la importància en la salut d'una bona oxigenació

1. Otto Heinrich Warburg Premi Nobel en Medicina per demostrar la relació entre oxigen i càncer. (1931).

2. "L'oxigen juga un paper fonamental en el funcionament del sistema immune."

Dr. Parris M. Kidd, Ph.D. author, "Antioxidant Adaption".

3. "La falta d'oxigen significa energia biològica insuficient que pot resultar en qualsevol cosa, des de la fatiga lleu fins a una afecció potencialment mortal. L'enllaç entre la insuficiència d'oxigen i la malaltia ara s'ha establert firmament." Dr. W. Spencer Way, from the Journal of the American Association of Physicians.