

**Ma. Àngels Farreny**

Allò que tant busco és justament allò que tant nego. (II part)

En l'article del mes d'abril us parlàvem de com allò que tant busquem és justament allò que tant neguem. "Busco amor, busco reconeixement, busco acceptació, em desespero perquè no tinc res de tot això i no m'adono que estic funcionant des de l'odi, la venjança i la rancúnia, que estic en el «mira que m'han fet», en la duresa del meu propi cor, perquè és la manera com vaig aprendre de petit a protegir-me del dolor. Busco que m'estimin, que m'acceptin, que m'escoltin, que em reconeguin, i és impossible trobar-ho. I si ho trobo, no dura gaire temps. I com és, això? Perquè allà on he de buscar, que és dins meu, no hi busco. No m'adono que busco el contrari del que sento: sento ràbia, busco amor; sento frustració i dolor, cerco el seu contrari, sense adonar-me que allò que tant busco és justament allò que tant nego."

Et proposem que un cop hagis tingut la immensa sort de descobrir quina és l'energia sota la qual et mous, et paris, no la defugis, no truquis a ningú, no vagis al cinema, no facis cap excursió, no facis cap moviment per estar bé, per fugir del dolor que t'ofega, que t'oprimeix la boca de l'estómac i et tanca el diafragma; queda't quiet! I gaudeix, en la mesura que puguis, d'aquesta energia que estàs sentint, aquest dolor, aquesta ràbia, aquesta por/frustració, angoixa i abandó. **Sent-la**, fes d'**observador** i observa com et talla la respiració i t'encongeix la musculatura, **observa** l'immens poder que tens, seu en 90°, busca els teus ísquiums -són els que et donaran la pauta dels 90° (veure foto), entre els malucs i la columna-, fes una respiració lenta i profunda, envia l'oxigen a aquesta ràbia/frustració/dolor i **observa** com es va calmant i va surant el seu contrari (amor, serenor, pau). Un cop tinguis el contrari, respira'l diverses vegades, com si volguessis que et quedés impregnat en tota la xarxa neuronal. Fes aquest simple exercici d'**observació i d'acceptació** durant 21 dies; busca espai al matí, a la tarda i al migdia i com si es tractés d'un



Allò que tant busquem,
és allò que justament neguem.

M. Àngels Farreny

Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració
Copyright © 2017 - Tots els drets reservats.
www.naturarespira.eu

mantra, fes-ho. Veuràs com, de mica en mica, et sorgiran imatges que et donaran informació (records, connexions espai-temps, comprensions...), ploraràs i voldràs escapar-te! **Queda't!, quiet!, stop!, observa!**; el que sents té el seu contrari, recorda que allò que tant busques és el que més rebutges.

Esperem que aquestes línies t'aportin un benefici i una profunda reflexió, un "caram, tu"! Si aconsegueixes aquest petit caram, aquest petit toc d'atenció, hauràs obert una porta al teu interior, una porta que estava tancada. A **Natura Respira** treballem amb una

sèrie d'exercicis, que està comprovat que neurològicament funcionen, treballem amb exercicis que ens porten més enllà de l'espai-temps, aporten amor a tota la nostra nissaga familiar transgeneracional, aporten el perdó i la comprensió que calen per poder assolir allò que tant busquem sense negar-ho.

Si creus que aquest treball transgeneracional més enllà de l'espai-temps et pot ajudar en la teva recerca evolutiva, no dubtis a trucar nos. Posem la nostra àmplia experiència al teu servei, convençuts que trobaràs dins teu allò que tant busques a l'exterior.