

Ma. Àngels Farreny

Entrenadora Personal de Respiració i Lideratge.

Natura respira 3.0: Escola Europea de Respiració. www.naturarespira.eu / www.naturarespira.co.uk

Tots som captius d'una història

Daniel Quinn, autor d'Ishmael

... I és just aquesta història la que vivim, la que ens fa mal, la que es queixa i compara amb altres històries que ella creu millor.

A l'Orient a aquesta història se la coneix pel nom d'EGO.

Es pot transformar aquesta història?

Hi ha qui diu que sí i hi ha qui diu que no. Personalment, i potser induïda per la meua història, crec que hi ha coses de la meua història que puc re- utilitzar. Sempre dic que no hi ha mal que per bé no vingui.

A partir d'aquí, practico i treballo la desafecció a aquesta història.

Com? La meua proposta és molt simple, tant que es fa complexa:

1. Observo què em molesta
2. Observo com això que em molesta talla la meua respiració i encongeix la meua musculatura
3. Practico la reeducació postural, respiratòria i nutricional per canviar la freqüència dels meus pensaments i creences, i així obrir espais on abans només hi havia foscor. El dolor és un espai creat per la nostra història i l'afecció que tenim a ella.
4. Practico el silenci per reforçar el meu compromís amb la meua Essència, amb la Font d'Amor de la qual la meua història m'allunya
5. Practico l'art d'observar com em visc des de la meua història, Com reaccio davant les coses que em succeeixen? Un cop descobert, em pregunto què hauria fet o deixat de fer des de la Font d'Amor?; des de la meua Essència?; des del silenci?; des d'una altra història?; des de l'absència de la meua història? I la resposta que obtinc sempre m'om-



Banyes de bosc. Alumnes de Natura Respira. Foto de Natura Respira.

ple de serenitat, de pau, d'harmonia, d'Amor.

6. Practico la connexió moment a moment, amb aquesta resposta plena de serenitat, de la vibració de l'amor.

I quines eines utilitzo per dur a terme els 6 passos anteriors?

- a. Re-educació postural
- b. Re-educació respiratòria
- c. L'Observació
- d. El silenci
- e. I la practica diària del meu compromís per vibrar amb la serenor.

I potser et preguntaràs, quina és la meua història?

La meua és una història que veig que es repeteix molt sovint. El fet de ser terapeuta m'ha permès "sentir" que no sóc tan rara com creia, més aviat tot el contrari. Hi ha molta gent amb una història semblant a la meua: l'autoexigència, el constant esforç per anar més enllà del que he aconseguit i superar els meus límits tenint en compte que els desconeixia. Sempre al límit sense saber-ho, sempre exigint i exigint-me sense saber-ho, sempre vivint-me des de "l'haig de", des de la pressió externa i per tant interna, des de la competitivitat,

des dels objectius marcats per un altre (la família, la societat en general, etc.) buscant l'aprovació a cada pas, vivint la presó de les meves auto-limitacions.

Qui sóc jo sense aquestes auto-limitacions?, sense aquesta pressió externa i interna?, sense aquesta autoexigència?, sense aquest desgast energètic de l'esforç constant?

Pànic, ansietat, por, angoixa, desconfiança i ,ara què?

Doncs ara a respirar totes aquestes emocions i limitacions i a treballar la **Psicoteràpia postural, respiratòria i nutricional**, l'observació, el silenci i la practica del compromís per a connectar-me amb la Font d'Amor, amb la vibració més elevada que fins a la data he viscut i experimentat.

No hi ha mal que per bé no vingui, gran proverbi popular.

I ara, quina és la teua història?

Si la vols compartir, em trobes a info@naturarespira.eu, t'aconsejaré com respirar i viure la teua història des de la serenitat i el cos.

BON ESTIU!