

Fundadora i Presidenta de Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració
 Psicoterapeuta postural, respiratòria i nutricional. www.naturarespira.eu / www.naturarespira.co.uk



Ma. Àngels Farreny

L'esport nacional: la queixa

Has observat si sempre et queixes per les coses quotidianes com: *a això li falta salt!, però què fa aquest home/dona?, que car que està tot!, els polítics ens menteixen, el banc ens enganya, el nen/a no treu bones notes, etc.?*

QUANTES VEGADES AI DIA TROBES QUE LES COSES ESTAN BÉ TAL COM ESTAN O SUCCEEIXEN?

Si ho has observat, pots veure que la queixa amaga un nivell d'exigència intrínseca a ella?

Aquest nivell d'exigència és por a no donar la talla, al fet que no et valorin, a perdre alguna cosa, en definitiva. I aquesta por és la causa de tots els teus mals i mals humors. Sempre estàs o en el passat o en el futur, i gairebé mai en el present, en l'Aquí i Ara, tal com ocorre en aquest precís instant que estàs llegint. Quan analitzes, zas! ja no estàs en el teu present, has anat al passat a recordar si és cert el que dic. Has vist que fàcil és treure't del teu present? Una simple reflexió i ja no estàs Aquí i Ara. Estàs en la teva ment i analitzant.

Pot ser que sigui el que et fa falta en aquest precís instant, però ets conscient d'això?

COM ENFOQUEM AQUESTA ACTITUD CONSCIENT A NATURA RESPIRA 3.0?

Amb la nostra Metodologia basada en Psicoteràpia postural, respiratòria i nutricional ®.

QUÈ OBTINC AMB AIXÒ?

Esbrines quan, com i per què et queixes tant, és a dir, esbrines el nivell d'autoexigència que hi ha en els teus actes que no et deixa ser feliç. Esbrines quina és la por a perdre que gestiona les teves creences i les teves

reaccions; i arribes a ser conscient que aquesta queixa, aquesta por i aquesta reacció, encongeix la teva musculatura, talla la teva respiració i et manté ancorat en el no puc, no sé i en aquests hàbits que t'impedeixen ser feliç.

Practicar el silenci juntament amb la Psicoteràpia postural, respiratòria i nutricional ® és la nostra proposta de caps de setmana, perquè d'una manera senzilla, suau i al teu ritme, puguis esbrinar quina és la teva por, la teva queixa i com la ment és qui en realitat no et deixa fer el que vols fer.

METODOLOGIA DE TREBALL DE NATURA RESPIRA 3.0: ESCOLA EUROPEA DE RESPIRACIÓ ©

Sintetitzant

PRIMER

Reeduquem les creences (vocabulari que fem servir i que conforma el nostre mapa emocional) per a reeducar la postura, la respiració i l'alimentació. Ensenyem el poder que té la vibració d'una vocal, frase, pensament i per tant creences (metallenguatge). Un pensament de por talla la nostra respiració i encongeix la nostra musculatura.

Resultat?: No ens estimem, no ens oxigenem suficient i la nutrició del nostre cos i ànima és deficient.

SEGON

Reeduquem mals hàbits posturals. Si els nostres turmells no estan ben alineats i paral·lels amb els nostres genolls (examen dempeus), 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 estant asseguts (veure fotografia).

Això provoca que ens asseguem en posició de "soffing", impedint que el nostre diafragma treballi amb tota l'amplitud que necessita per poder oxigenar completament els nostres pul-

mons (respiració diafragmàtica amb control de les costelles laterals i to en la cintura abdominal); aquesta és una de les moltes raons per les quals de mitjana utilitzem solament entre un 10 i un 15% de la nostra capacitat pulmonar.

Aquest mal hàbit repercuteix en el nostre reg 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).

TERCER

Reeduquem mals hàbits respiratoris. Una altra de les raons principals per les quals no oxigenem bé el nostre cos i cervell és l'estrès generat tant per les nostres creences com pel ritme de vida que ens exigeix la societat en què vivim.

El 92% de la població té una respiració curta, ràpida i centrada en la part superior del tronc, la qual cosa activa el sistema Simpàtic nerviós (generador de l'estrès i l'ansietat).

Amb el nostre sistema reeduquem mals hàbits respiratoris i treballem per equilibrar el ritme cardíac i el respiratori per millorar totes les funcions vitals.

QUART

Treballem amb el silenci com a mètode eficaç per connectar amb les nostres limitacions, creences i hàbits nocius i sentir què necessitem per al canvi.

QUINS SÓN ELS PRIMERS SENYALS D'UNA MALA OXIGENACIÓ?

Falta de memòria, de concentració, insomni, males digestions i problemes per evacuar.

Per la meua banda, sóc conscient que la meua proposta de treball requereix de tu un alt nivell de compromís amb tu mateix i moltes ganes de voler enfrontar-te a les teves pors, base de tota queixa i auto exigència.