



Ma. Àngels Farreny

Un treball de recerca demostra els beneficis de la psicoteràpia postural i respiratòria

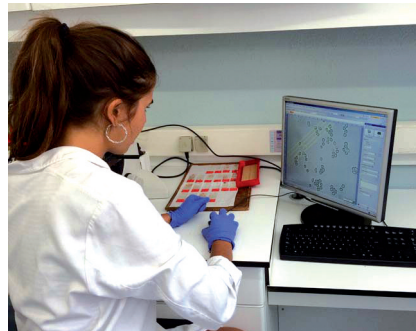
A Natura Respira 3.0 sabem que el nostre projecte o missió de vida és aportar llum a la foscor, alegria a la tristesa, serenar a l'angoixa, acceptació al rebuig... Per això sempre estem investigant com poder guiar millor les persones cap a camps de vibració més elevats i, per tant, cap a la consecució dels seus objectius i anhels. Al cap i a la fi, tots volem el mateix: Amor, i això vol dir salut. Els romans ja deien allò de "*Mens sana corpore sano*".

Així doncs, seguint aquest anhel, a continuació us presentem la nostra darrera recerca en el camp de la salut. **Hem demostrat científicament com incideix la postura de 90 graus i la respiració en els glòbuls vermells.** La persona que ha liderat la recerca es diu Duna Gironès, té 16 anys i és estudiant del Col·legi Sant Ignasi de Barcelona. Va decidir fer el seu treball de camp amb la metodologia de NR per esbrinar quines eren les respostes fisiològiques d'una bona praxi postural i respiratòria. Us deixem el seu testimoni:

"Sempre he tingut curiositat pel món de les teràpies alternatives, i quan em van dir que havia de triar un tema pel meu treball de recerca no vaig dubtar que hauria d'estar-hi relacionat.

"Llavors va ser quan vaig acudir a una conferència de la M. Àngels Farreny i de seguida em vaig interessar per la seva feina. Vaig llegir-me el seu llibre i vaig posar-me en contacte amb ella perquè m'ajudés a plantejar el meu treball.

"El meu objectiu era -i és- demostrar, a partir del mètode científic, la veracitat de la psicoteràpia postural i respiratòria. El nostre treball de camp va consistir a comprovar l'efecte fisiològic



de la psicoteràpia postural i respiratòria en la mida dels glòbuls vermells a causa de l'oxigenació extra en sang.

"El que vam fer va ser un experiment pilot amb una mostra de 10 subjectes. En primer lloc vàrem fer una punció al dit índex a cadascú i, amb la sang obtinguda, un frotis sanguini (extensió de la mostra en un portaobjectes per tal d'analitzar-la). A més a més vam efectuar un test a tothom per tal de calcular el nivell d'estrès circumstancial. En segon lloc, la M. Àngels els va practicar la psicoteràpia postural i respiratòria, amb l'objectiu de reduir el nivell d'estrès dels subjectes. I per acabar, els vam repetir la punció i el test.

"D'aquest experiment, hem pogut comprovar l'efecte de la psicoteràpia postural i respiratòria a partir d'unes anàlisis de les variacions en els resultats del test previ i posterior a aquesta. I, sobretot, gràcies al fet d'analitzar els frotis sanguinis al laboratori i mesurar el diàmetre dels glòbuls vermells de cadascú, i fer la mitjana aritmètica de 5 glòbuls per persona amb un software especial anomenat CellSens Standard.

I aquests han estat els resultats: cal tenir molt en compte que la mostra no era del tot representativa, i que 8 dels 10 subjectes eren adolescents, fet que va suposar un repte en l'experiment, ja

que va dificultar la concentració del grup. A més a més, per qüestió de temps, només vam poder practicar la teràpia una hora, per tant, podem suposar que, si aquesta es repetís amb constància i de manera regular, els resultats serien molt més perceptibles del que són.

Interpretació dels resultats

Després d'analitzar els resultats s'ha pogut comprovar que:

Un 70 % dels subjectes ha reduït el nivell de dolor.

Un 80 % dels subjectes ha reduït el

Un 60 % dels subjectes no ha percebut cap canvi respecte al nivell de set.

Un 70 % dels subjectes ha reduït el nivell de cansament.

Un 50 % dels subjectes ha reduït el nivell d'enuig o mal humor (considerant que el percentatge restant no en sentia des del principi).

Un 20 % dels subjectes ha reduït el seu nivell de tristesa (considerant que el percentatge restant havia respost a aquesta qüestió amb el grau 0 en el test previ".

Els resultats finals així com els testimonis dels joves (de 16 i 17 anys) els trobareu a www.naturarespira.eu, on podreu veure l'entrevista que ens van fer al programa *Bentrobats* de XipTV, la televisió d'*El Punt* diari.

RESUM

Voleu gaudir d'una bona salut? Doncs oxigeneu els vostres glòbuls vermells!