

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

Respiració, emoció i ecologia o ecologia, emoció i respiració

Aquest mes us explicaré un cas molt interessant en què queda palès la relació tan intensa que hi ha entre una emoció i la respiració, ja des del ventre de la mare. Us escric l'experiència que la meua pacient va viure mentre treballava una angoixa i tristor que feia anys que sentia i que no sabia d'on li venia. L'exercici aquí explicat comença fent-li reviure una experiència prenatal: al ventre de la mare sent que està bé; de cop, quelcom, una sensació de caure enrere li talla la respiració. Aconsegueix deixar-se portar i donar la volta sencera i, a partir d'aquest moment, "sap" que tot allò que li talla la respiració és susceptible de poder donar-li la volta.

En aquest procés ha descobert que la por la paralitza i que aquesta sensació es transforma en un NO a la seva vida, en una resistència constant que li impedeix anar on ella vol anar i descobrir qui és en realitat. Ha experimentat també que, tal com ha sentit en el ventre de la mare, donant la tombarella sencera i atrevint-se a afrontar la por a allò desconegut (la sensació de caure enrere) ha evitat tallar una nova experiència i, en transcendir i gestionar la por, ha creat una vivència que li aportarà una gran riquesa personal: la confiança de saber que totes aquelles situacions que li tallen la respiració són susceptibles de ser transformades en experiències que la faran més plena.

Aquest descobriment l'ha viscut durant el treball que realitzem al matí quan anem al riu; a la tarda, ja en el centre, s'adona que la seva respiració és curta i ràpida i que el fet d'allargar-la li permet posar-se en contacte amb allò que vol sentir, per poder donar-li la volta i anar més enllà de la por, de la resistència que la por genera.



ECOLOGIA EMOCIONAL

L'exercici que hem fet és recordar una situació angoixant per ella, i ara, després del treball del matí, s'ha deixat portar per aquesta sensació i s'ha permès sentir el dolor que hi havia al darrere de l'angoixa. I ha sortit la pena i el plor -però amb la respiració lenta i profunda (glòtica i diafragmàtica) i amb la postura en 90 graus per alliberar el diafragma-, ha sentit com pot transformar la por en coratge, la intransigència en transigència, és a dir, com pot fluir amb la vida si es permet sentir allò desconegut sense cap temor perquè sap com gestionar la situació; tant amb la postura de 90 graus (actitud) com amb la respiració glòtica i diafragmàtica amb to a la faixa abdominal (mai, mai, mai omplint la panxa, això és un greu error que fa que les nostres lumbar pateixin, que el fetge rebí més sang de la que pot gestionar i que els nostres abdominals es deformin pel pes dels òrgans que el diafragma desplaça en cada inhalació. El resultat és que les nostres exhalacions estan minvades i, per tant,

no fem net del tot les toxines del cos). Recordeu que per cada inhalació tan sols un 21% és oxigen, la resta són toxines. Enteneu doncs per què és tan important fer bones exhalacions? Trobareu més informació a la web de Natura Respira, a la secció "articles i vídeos".

Tornant al que dèiem, és molt important la practica, doncs són molts anys practicant l'hàbit de la por, el dolor i la infelicitat; i això vol dir que cal recórrer al procés de la serenor, l'amor i la felicitat amb molta constància per poder transformar una creença/patró de dolor, ràbia, resistència, negació, que té una respiració curta i ràpida i una postura de soffing al seure. La practica ens aporta una ecologia corporal, respiratòria i nutricional; i tot això és gràcies a una ecologia de pensament, creences i patrons que ens aporta la integració de l'hàbit de practicar cada dia una postura de 90 graus i una respiració lenta i profunda (glòtica i diafragmàtica amb to a la cintura abdominal). Ecologia emocional, ni més ni menys.