

**Ma. Àngels Farreny**Fundadora i Presidenta de Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració  
Psicoterapeuta postural, respiratòria i nutricional. [www.naturarespira.eu](http://www.naturarespira.eu) / [www.naturarespira.co.uk](http://www.naturarespira.co.uk)

# Aprender a fluir és aprendre a acceptar-se un mateix/@ (I)

Un gran mestre va dir al seu deixeble: **“Som canals de llum i d’amor, per això tenim el poder de generar vida”**. I el deixeble va contestar: **“I com és que si sóc llum i amor estic a les antípodes d’això i sento fosc i ràbia?”**.

Mentre ens identifiquem amb la història personal que portem a sobre, les barreres de la por que aquesta comporta no ens deixaran fluir/acceptar/connectar amb l’energia de la llum i l’amor. El canal està obstruït per l’ego o la història personal. I com transcendir aquesta història personal o aquest ego? Tothom o pot fer? És bo fer-ho?

Són molts els dubtes i les preguntes que durant molts anys jo mateixa m’he fet. D’entrada diré que és un procés i el començament d’aquest procés és justament personal e intransferible, vull dir que cada persona el fa com bonament pot o sap. De fet, el procés és més aviat una mena de laboratori d’assaig en el qual aprenem a base de proves i errors. Hi ha persones que no senten la necessitat ni tan sols de fer-se aquestes reflexions i preguntes, creuen que la vida és patir i, per tant, ser víctimes de la mateixa vida o simplement perquè tenen la gran sort de ser feliços amb el que són i tenen. Però tenim un altre grup de persones, que malgrat tot el que els ha tocat viure creuen que la vida és un regal que cal saber aprofitar al màxim, una mena de gran universitat on vénen a aprendre i a generar amor.

Aquest article està pensat justament per aquestes persones que per damunt de tot “sentem” que la vida és un regal preciós que val la pena cuidar i estimar. Aquestes persones han sentit la veu de la seva “consciència” dient-los: “Segur que tot és molt més senzill del que crec” i han començat a “cer-

## TRABAJA TU POSTURA CORPORAL y trabajarás tu salud mental y emocional

- M. Angels Farreny -



car” solucions i alternatives que els encaminin cap a sentir que tot flueix sense esforç, que tot és amor. Quan ens esforcem perquè les coses surtin com nosaltres volem/necessitem (reconeixement, èxit, acceptació, valoració, atenció, etc.) és justament quan aconseguim tot el contrari i, si us hi fixeu, és quan acabem el dia esgotats, sense energia, empenyats, amb la respiració tallada i amb un mal d’esquena o de cervicals que fa que el mal humor vagi in crescendo i que no puguem gaudir dels nostres fills, de la nostra parella o d’un sopar amb la família o els amics. Doncs bé, per ajudar-vos en aquests moments “complicats” del procés us deixo un parell de consells que desitjo de tot cor que us siguin d’ajuda. Arribats a aquest punt, observeu on teniu la respiració, segurament al plexe solar, i això us provoca un encongiment d’espalles, la mandíbula rígida i les cervicals en tensió. Un cop fet aquest anàlisi, intenteu col·locar-vos si esteu assentats en 90 graus, és a dir, amb la columna i els malucs que mantinguin aquests 90 graus, sí? Un truc és sentir el centre dels nostres ísquiums i, acte seguit, sentir com quedem automàticament en 90 graus; això sí, no

hem de recolzar l’esquena a la cadira. I ara observeu la vostra respiració, que segurament si ho heu fet bé serà més llarga i profunda. És possible que al principi la postura us carregui les lumbar, és normal perquè les teniu molt “fora del seu lloc”; per dir-ho d’una manera entenedora, seure en posició “soffing”, deixant que la part de sota de les nostres costelles caigui damunt el fetge impedit-li la seva funció regeneradora i “xafant” la boca de l’estómac i els budells i, per tant, obligant a les lumbar a arquejar-se (com a la foto) fa que quan ens col·loquem correctament les lumbar es queixin. Però al cap de poc temps de practicar aquesta postura, notareu que les vostres lumbar s’han enfortit i que els mals d’esquena han desaparegut. Un dels primers símptomes que molta gent m’explica (i que els podeu llegir a [www.naturarespira.eu](http://www.naturarespira.eu) a l’apartat de testimonis) és que se senten més segurs i tranquils, de la mateixa manera que experimenten un augment d’energia i bon humor; i a nivell fisiològic, veuen com el trànsit intestinal els millora molt, així com les digestions i la capacitat pulmonar.