



Ma. Àngels Farreny

Vida per respirar i respiració per viure



S'acaba l'any, i quants de nosaltres som conscients de què hem fet i com hem viscut aquest temps que s'esmicola per entre les darreres hores d'aquest 2015? Quantes coses hem guanyat i quantes s'han transformat o han desaparegut?

Segurament ens recordem de les que més ens han impactat, però i el dia a dia? Aquelles petites coses de les quals gaudim sense valorar-les just perquè ja les tenim i creiem que són per sempre? Aquelles petites grans coses que, pel fet de sempre tenir-les, les hem mecanitzat? Vivim la nostra vida ordinària de manera extraordinària? Valorem que tenim mans, cames, braços o oïda? Mengem i ens dutxem cada dia? Tenim calefacció i roba d'abrigar? Cotxe, bici o moto? I amics? Anem a dinar a un restaurant quan volem? Comprem flors quan volem? Gaudim de vista per veure les postes de sol, les nits estrellades i de lluna plena? Gaudim d'un dia a plena natura? I de salut? I sobretot, donem gràcies per tots aquests petits grans tresors dels quals molta gent no pot gaudir? O simplement ens queixem i queixem perquè no tenim un gran cotxe? O una gran casa, un gran sou, o una gran feina on ens valorin i siguem "el jefe"? Valorem un petit gran moment en què escoltem una música que ens agradi? Norah Jones, per exemple? O en què llegim un bon llibre?

Gaudim del somriure dels nostres fills, del nostre company o companya, dels germans, dels amics, dels pares... i fins i tot del somriure d'un desconegut/da? Del cafè amb llet que ens prenem al matí abans d'anar a la feina? Del bon dia a la vida, al veí, a un familiar o al company de la feina? Gaudim de la nostra respiració, de la nostra vida i del nostre present, camí del treball? Faci sol, vent o pluja?

La majoria de vegades valorem les coses quan les hem perdut.

Llàstima, oi? Quina llàstima que tan sols puguem valorar les petites grans coses quan les hem perdut o hem estat a punt de perdre-les. O encara pitjor és marxar d'aquest món sense haver-les valorat mai. Recordo una entrevista a La Vanguardia, crec recordar a "La Contra", a una infermera especialitzada a acompanyar les persones en els seus darrers moments, i deia que arribat aquest moment, tot hom es lamenta de les coses que no ha fet i li hauria agradat fer. Llàstima. I la pregunta que em volta a la ment és: cal perdre el que tenim per poder valorar-les com la base de la nostra felicitat? Del nostre dia a dia, de la vida?

Cal? O podem viure la vida ordinària de manera extraordinària? Particularment estic convençuda que sí, tot i que és més fàcil ser infeliç que ser feliç. En el primer cas s'imposa l'hàbit, el mecanicisme del nostre viure, el costum, la manca de valorització del nostre dia a dia, allò conegut, el famós "què hi farem, és el que hi ha". Us sona? En el segon cas, hi trobem el compromís amb un mateix, el treball diari del procés personal de tota persona compromesa, amb el dret inalienable de la lliure elecció, que justament ens converteix en individus responsables de la nostra vida. I, per tant, optem per ser feliços i deixar la queixa, el desamor, el mecanicisme i

la inconsciència, el què diran, la vergonya, la culpa, l'angoixa d'una ment que no para de jutjar i exigir; una ment que no para de resistir-se a la vida perquè creu que la vida és un patir constant, una negació de la mateixa vida, del dret més sagrat que tenim els humans envers nosaltres mateixos: ser feliços.

I per aconseguir-ho ens cal actitud, la qual trobem en la postura de 90 graus (entre la columna i els malucs). Aquesta postura allibera el nostre diafragma de la pressió de les costelles que la postura de *soffing* exerceix sobre seu i sobre el fetge, la boca de l'estómac i els budells. A més, allibera la curvatura a què estan sotmeses les nostres lumbar (amb tot el que això representa per les nostres espatlles i cervicals). El fet d'alliberar la pressió a la qual el diafragma es veu sotmès evita que es redueixi l'oxigen present en el nostre organisme, sobretot en el cervell, que és l'òrgan que més oxigen consumeix després del cor. I un cervell ben oxigenat es concentra millor, té més facilitat per memoritzar, és més creatiu i té ben nodrides les endorfines, que són els neurotransmissors de la felicitat. La vida es respira, i la respiració és vida.

Us desitjo per aquest any que ja comença a "sentir-se" poder gaudir de la feina de ser feliç. De professió, feliç. I com en qualsevol professió, cal assolir experiència, pràctica i professionalitat, és a dir, treball i esforç per ser bons professionals, excel·lents "feliços". Des d'aquestes línies, que si-gueu molt feliços amb el que sí teniu: vida.

Vida per respirar i respiració per viure.

Felices respiracions per al 2016.