

**Ma. Àngels Farreny**Entrenadora Personal de Respiració i Lideratge.  
Natura respira 3.0: Escola Europea de Respiració. [www.naturarespira.eu](http://www.naturarespira.eu)

# Com transformar l'angoixa en serenor en tres minuts

## Eines? Malucs i respiració

**Et convidem a experimentar com amb tres minuts "sents" que la teva angoixa es transforma en serenor.**

Sempre he sentit a dir a la meva mare que conquerir un home es fàcil, ara bé, mantenir-lo requereix de constància. És a dir, cada dia has de seduir-lo, no val amb un sol dia. Ja ho diu el refrany: una flor no fa estiu. Per tant, l'objectiu per obtenir allò que volem passa bàsicament per la constància i perseverança que utilitzem per aconseguir allò que tant volem.

A **Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració** en diem practicar la pràctica fins que esdevingui en quotidianitat, en quelcom que ja hem integrat en el nostre dia a dia. Recordo que al començar a treure'm el carnet de conduir era un suplici: ara vigila amb el retrovisor de dalt, ara amb el del conductor, ara vigila no et surtin cotxes o persones o bicicletes o motos per la dreta i tingues cura de les marxades que et demana el motor i... buff. Fins que un bon dia, allò que tant em costava va esdevenir un acte natural sense cap esforç per la meua part.

Dons Transformar patrons/creences que ens limiten i ens fan patir perquè no ens deixen ser feliços, com ara l'an-

goixa, és tan simple com conduir. Cal, això sí, el desig de voler transformar allò que ens fa mal en un valor que ens faci sentir bé, feliços i contents pel sol fet d'estar vius. Adonar-nos que la vida no és difícil, no està en contra nostra, no és un patir constant, no és negar-se, tampoc auto-anul·lar-se, no és un sacrifici, requereix de l'exercici de l'autoobservació i llavors podem "sentir" que la vida és justament tot el contrari del que ens han dit els pares, l'escola, els estaments oficials, l'església...

La vida és per a gaudir, estem dissenyats per a ser feliços, per a compartir el millor de nosaltres amb els altres, i acabem fent tot el contrari. Les creences s'acaben transformant en les queixes que cada dia i a cada moment diem i ens diem, perpetuant com en una mena de bucle infernal, justament allò que no volem: la infelicitat i per tant la malaltia tant de l'ànima com del cos. I és en aquest punt on més hem de ser curiosos per observar quin és el diàleg intern que tenim constantment. És el punt on més feina tindrem, ja que al cap dels anys un s'acostuma a ser infeliç, creiem que no tenim dret a ser-ho, que és la nostra obligació fer tal o qual cosa perquè ens toca fer-ho i punt, etc., etc., i acabem llençant la tovallola, acotant el cap i l'à-

nima i com en el conte de l'Elefant del Jorge Bucay, ens conformem en anar tirant. L'immens poder que els humans tenim queda relegat en l'oblit. Però el cos és tan intel·ligent, tan savi, que s'expressa a través de la malaltia i a través del dolor físic és com podem ser conscients del dolor emocional que fa anys ens té engarrotats i adormits, i estem tan acostumats que ni tan sols el podem "sentir", i per tant ens costa ser conscients de com ens neguem i neguem, de com ens oblidem i oblidem, de com deixem de riure, de gaudir d'un trosset de sol, d'una paraula tendra, d'un instant breu i meravellós, en definitiva de la vida. I és aquí on et convidem a experimentar com amb tres minuts "sents" que la teva angoixa es transforma en serenor i com si tu vols, pots.

Recuperar el teu poder depèn només de tu, de les ganes que tinguis de tornar a riure i ser feliç, del cansat que estiguis de què tot sempre sigui tan feixuc i gris, de què creguis que les coses poden ser diferents simplement "perquè t'ho mereixes". Per ajudar-te, a Natura Respira utilitzem eines ben simples: la postura dels malucs i el teu ritme cardíac-respiratori. Canviar comença amb un pas.

## Limfacentre

HORES  
CONCERTADES

Fontajau

C/ Torre Tàlala, 41 - 17007 GIRONA  
Tel. 650 789 248

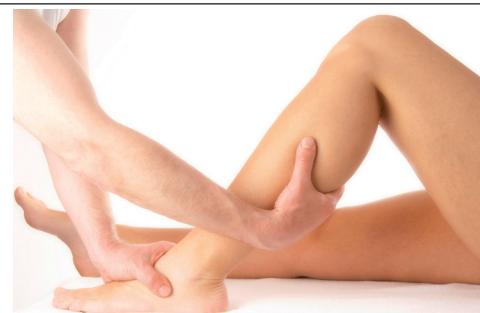
Bufetmèdic

C/ Migdia, 130-132 - 17003 GIRONA  
Tel. 972 20 44 44

info@limfacentre.com

[www.limfacentre.com](http://www.limfacentre.com)

Consulta de fisioteràpia  
especialitzada en  
patologies limfàtiques  
i trastorns dermofuncionals



**TRACTAMENTS DRENATGE LIMFÀTIC  
MANUAL MÈTODE VODDER**

Limfedema primari i secundari • Síndrome de cames cansades  
Postoperatoris • Fisioteràpia Dermofuncional corporal i facial