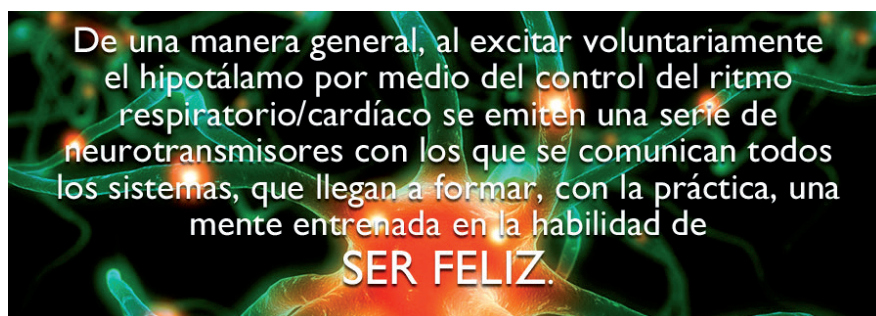




Reflexió: Podem entrenar la ment per ser feliços?

Les creences o pensaments són els que comanden el nostre ritme respiratori/cardíac, la nostra postura (musculatura relaxada o no) i per tant el nostre grau d'autoestima/salut.



Us proposo un exercici molt simple que sempre explico als meus alumnes, clients i en conferències: penseu en quelcom que us desagradi i observeu la vostra respiració i la vostra musculatura. Segur que la respiració és curta i/o tallada a nivell de plexe solar i la musculatura l'heu encogit, oi que sí? Bé, doncs ara fareu el mateix però penseu en quelcom que us agradi, sí? Què ha passat amb la respiració i la musculatura? S'ha relaxat tot, oi que sí? I ara feu la gran reflexió: sou conscients del poder que tenim els humans? Pensem quelcom negatiu i el cos respon o quelcom positiu i el cos respon. Gran, oi que sí? Us imagineu aquest poder al vostre favor? Viure el dia a dia amb aquesta pau, serenor i alegria? Sabeu que això es sinònim de salut física i emocional? Cada cop són més els científics que parlen del camp electromagnètic que tot ésser viu emet i ja és un fet constatat per científics, tant americans com russos, sobre el poder del camp electromagnètic dels nostres pensaments. De fet això ho

sabem tots, perquè qui no ha viscut trobar-se amb un desconegut i sentir un rebuig automàtic i viceversa? I sense dir-nos res la majoria de les vegades? Després la part racional ens diu allò de: apa no siguis tant primmirat o quines tonteries de pensar=sentir. (Quan us passi això observeu la respiració i la musculatura). El que hem percebut és el camp electromagnètic de la persona o lloc. Aquí us recomano que busqueu informació a Internet sobre física quàntica i camps electromagnètics.

I com podem entrenar aquests pensaments negatius que generen disfuncions en el nostre organisme i en la nostra vida quotidiana? Molt simple: Mitjançant la **Reeducació Respiratòria i Postural**, que són justament el reflex d'aquests pensaments. El cos "xiva" el que la ment intenta amagar.

Un cervell mal oxigenat repercuteix greument en les nostres funcions cognitives i en la salut dels nostres proces-

sos neuronals. L'òrgan que més oxigen requereix és el cervell.

Causes? Els pensaments negatius conformen la nostra musculatura (recordeu?) i per tant la nostra postura corporal i això repercuteix directament en el nostre ritme respiratori/cardíac. Seiem malament, atropellant amb el pes de les costelles el nostre fetge i impedit que el diafragma treballi plenament.

Conseqüència? Els pulmons no agafen tot l'oxigen que podrien agafar (tan sols utilitzem d'un 10 a un 15% de la nostra capacitat pulmonar) i això repercuteix en la qualitat del nostre rec sanguini.

En gestionar a voluntat el nostre ritme respiratori, augmentem l'oxigen en la sang, el ph s'eleva lleugerament, produint-se una lleu alcalosi, el que fa que augmenti l'excitabilitat de les cèl·lules cerebrals i que aquestes responguin més ràpidament a qualsevol estímul. A l'excitar l'hipotàlem mitjançant el control del ritme respiratori, s'emeten una sèrie de neurotransmissors (substàncies químiques) amb les quals es comuniquen tots els sistemes arribant a formar, amb la pràctica, una ment entrenada en l'habilitat de ser feliç. (Text extret i traduït del nou llibre de Natura Respira 3.0: "Dime cómo respiras y te diré cómo vives." Ma. Àngels Farreny Copyright © 2014).

A tots els que vingueu amb aquest article a la fira d'**Eco Si**, us **REGALAREM** una **mini sessió de 20 minuts** perquè comproveu com en tres minuts podem transformar una creença negativa (estat d'angoixa) en una de serenor i pau.

Notaràs la diferència!