

APRIMAMENT
 Un mètode desenvolupat a França per un prestigiós especialista, basat en antigues tècniques orientals
1a VISITA GRATUÏTA

Com aprimar-se i mantenir-se amb un mètode natural, agradable, eficaç i durador.
 Es poden perdre de 15 a 18 kg en 9 setmanes

- Sense passar gana
- Sense agulles
- Sense medicaments ni altres productes
- Sense patir depressions

Amb massatges, digipuntura i una alimentació equilibrada basada en principis energètics

Es poden perdre de 15 a 8 kg en 9 setmanes

Finançament a mida

C/ Pare Maria Claret, 14, 2n 2a
 17002 GIRONA - Tel. 972 20 53 35

80 salut > entrenant la respiració

Ma. Àngels Farreny

Entrenadora Personal de Respiració i Lideratge.
 Natura respira 3.0: Escola Europea de Respiració. www.naturarespira.eu



Què vol dir respirar bé i tenir una bona praxi postural?

Vol dir tenir Consciència del que sóc, qui sóc, on sóc i què faig en tot moment. Respirar és un acte mecànic i si respirem mecànicament vivim mecànicament.

I què vol dir tenir Consciència? Recuperar l'hàbit de Viure en el Present, en l'Aquí i Ara. **I què vol dir això?** Doncs recuperar quelcom que hem perdut de vista: el cos i els seus aliats:

- A - Sentit comú
- B - Sentit del procés
- C - Sisè sentit

L'hàbit de viure el present és l'hàbit d'estimar i l'hàbit d'estimar és l'hàbit de ser feliços, justament el contrari de l'angoixa, l'estrès, el dolor, la por, la necessitat, en definitiva la **Víctima**. Per tant, per transformar angoixa en serenor, por en amor, dolor en benestar, tristesa en alegria, **cal canviar l'hàbit de seure malament (soffing) i respirar mecànicament. Com? En un procés on intervé el sentit comú i el nostre instint o sisè sentit.**

Darrere la immediatesa d'un clic digital hem oblidat el sentit del procés i tot ha de ser per abans d'ahir. El cos és separat del procés i la ment no el pot seguir, tenim **l'hàbit d'estar sempre o en el passat o en el futur, però mai en el present, que és on resideix el cos.** I en aquest planeta tot té un procés que és el que permet l'evolució: Heu observat que quan mengem tenim un procés digestiu? Heu observat que les plantes dels tomàquets triguen tres mesos en sortir? Heu observat que un naixement són 9 mesos de gestació?

GESTACIÓ és procés, procés és EVOLUCIÓ i evolució es VIDA.

Quan hem après a Viure Conscientment, en el Present, en l'Aquí i Ara, és quan hem après a escoltar el nostre cos. I en escoltar el nostre cos ja no actuem com robots, mecànicament i fent

tot el que l'altre ens diu que hem de fer.

Els judicis de Valor

Qualsevol judici de valor ens aparta del cos i ens deixa instal·lats en el nostre mapa educacional o hàbits socio-culturals. Per no parlar que mai ens deixen viure el present, en l'Aquí i Ara. **I on és el present? En el cos i la respiració.**

- Quina hora és? Ara
- On ets? Aquí
- Qui ets? Aquest moment.

Cada vegada que emetem un judici de valor: no puc, no sé, m'agrada, és tonto, és covard, sóc burro, no podré, sóc egoista, són inconstant, sóc gandul, sóc dispers, no tinc força de voluntat, sóc impacient,... estem ignorant el seu contrari, i en aquest planeta **tot té dues cares, absolutament tot:** alt-baix, blanc-negre, nit-dia, sí-no, pau-guerra... Observeu aquest fenomen i veureu que quan us dieu egoistes en realitat esteu ignorant la vostra generositat; quan us dieu covards, esteu ignorant la vostra valentia; quan us dieu inconstants, esteu ignorant la vostra constància en la inconstància... i així amb tot. Per tant: **Moltes Felicitats** amb els vostres judicis de valor negatius, si observeu bé podreu retrobar els vostres judicis de valor positius. Feu la prova: **Aquells que es diguin egoistes** que facin memòria d'en quins moments del dia són generosos: potser en escoltar la iaia del tercer, potser en anar a veure un amic que està fotut, potser en baixar les escombraries a un veí que ja és gran, potser oferint un somriure al botiguer... I així amb tot aquells retrets que us feu.

Conclusió: **Un costat existeix gràcies al seu contrari**, per tant, a partir d'avui quan us fixeu en un defecte vostre recordeu que també conté el seu contrari. Fins la propera.