



Respiració i sensualitat, que tenen a veure amb el m'ho mereixo o no?

Us deixo un testimoni que parla per si sol i explica molt bé tot el que pot fer per vosaltres una bona praxi respiratòria, postural i per tant emocional.

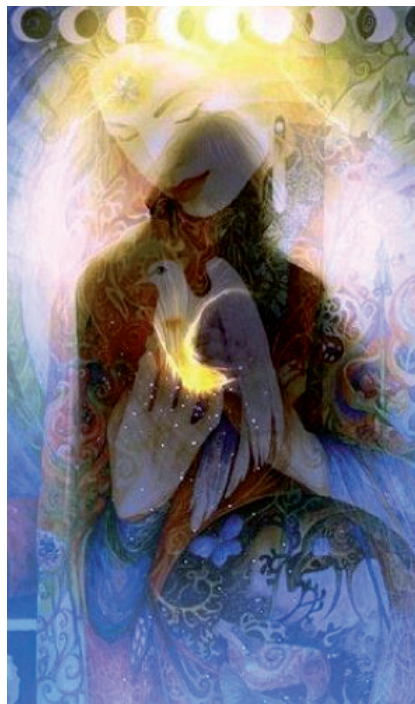
La sessió d'avui ha estat intensa però no per això estic descontenta. Avui he notat per primer cop que fluïa, malgrat totes les meves resistències, però fluïa.

Pel que fa als conceptes que hem treballat, en primer lloc cal destacar el "mereixement", sóc mereixedora de les coses bones i nutritives que em passen? Això ho havia fet en altres ocasions, a nivell mental, però no ho havia passat mai a l'inconscient. La sorpresa ha estat quan m'he adonat que no em crec digna de merèixer res, especialment res bo. Si tinc una cosa bona, sempre penso que no pot ser. Ha estat dur adonar-me d'això.

Pel que fa al tema de la meva sensualitat, també déu n'hi do, tot i que aquest ha estat el primer tema que hem treballat avui, el poso en segon lloc, perquè, evidentment si no mereixo res bo, tampoc puc gaudir de la meva sexualitat ni sensualitat i per tant no em mereixo ser feliç. Que fort. En aquest aspecte tinc força patrons familiars, però també experiències viscudes amb mi mateixa, que em fan que sempre sigui difícil entrar en aquest terreny. I de fet és un espai on no he entrat mai fins avui.

Sí, és cert, em falla l'energia sexual i sensual com molt bé dius (i m'ha costat veure-ho), per això ho he respirat, també corregint la postura, estant d'aquella manera tan incòmoda que semblava mentida que fos correcta (peus paral·lels als genolls, turmells ben col·locats, malucs ni endavant ni en-

rere, tronc recte, ni tirat endavant ni enrere, barbata en paral·lel i mans al costat de les cuixes). No accepto i no em permeto la meua feminitat. Això es reflexa també en la postura, ja que em recolzo molt més sobre la cama dreta que sobre l'esquerra i la respiració és curta i entretallada. Tota la vida m'he negat la sensualitat i la meua sexualitat (tornem al no m'ho mereixo), no mereixo que em trobin guapa i que m'estimin, no em mereixo en definitiva, com dius tu Ma Àngels, ser feliç, sobretot aquests últims anys, i per això sempre he primat la meua intel·ligència a la meua bellesa. Descobrir-ho m'ha emocionat molt i també veure que, durant l'exercici de respiració, he controlat fins i tot les picors que m'agafen habitualment quan faig aquest treball (sé que és una manera de fugir d'estudi, je je). Per a mi això ha estat un gran èxit, encara que després hagin



continuat les picors. A estones tenia por, tenia molta calor, molta set, esgarifances a estones, espasmes... al principi molt forts, però després, al mantenir-me en l'exercici respirant tot el que sentia, fàstics, ganes de vomitar i picors inclosos, he experimentat com han anat baixant, fins que hi ha hagut un moment en què m'he relaxat del tot. I al seguir amb l'exercici, crec que he aguantant uns 15 minuts, he comprovat, com dius tu, que després de la tempesta arriba la calma, i el cos m'ha deixat de fer mal i la respiració l'he sentit tranquil·la, lenta i profunda.

Tota una experiència de vida. Tot i això he de dir que la postura em resulta especialment incòmoda, però m'he fixat que en el moment en què m'he relaxat, la postura ha començat a ser més agradable, com si el cos estigués reconeixent el que estava fent; sobretot a nivell d'estómac, he sentit que ja no em pesava tant, aquella sensació tan desagradable d'inflor... ja no hi era! I llavors he començat a sentir tot el cos i la meua respiració i com al pensar que no tenia dret a res, la respiració pam, es tallava i la musculatura començava a tibar-me i les picors tornaven i agafava l'aire per la boca, i també com tirava els peus cap enfora, els malucs cap enrere i el pit cap endavant i el mentó entrat. Realment em resulta estrany, especialment les cames que acaben amb molt de dolor, però és cert que quan la respiració s'ha calmat el dolor ha desaparegut. I he experimentat que sóc bonica i sensual i no perquè m'ho digui algú, sinó perquè jo em sento així: bonica i sensual. Tan sols puc dir, moltes gràcies Ma Àngels.

M.R. 43 anys, empresària francesa