



# Pensament, respiració, cos i felicitat / salut

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

**Un cervell mal oxigenat** repercuteix greument en les nostres funcions cognitives i en la salut dels nostres processos neuronals l'òrgan que mes oxigen requereix és el cervell.

**Causes?** Seiem malament, atropellant amb el pes de les costelles el nostre fetge i impeding que el diafragma treballi plenament.

**Conseqüència?** Els pulmons no agafen tot l'oxigen que podrien agafar i això repercuteix en la qualitat del nostre reg sanguini.

**Conclusió:** En millorar la funció del diafragma, es milloren totes les funcions del fetge, fins i tot en presència de tests negatius.

**Reflexió:** Podem entrenar la ment per ser feliços?

**"IN MENS SANA CORPORE SANO"**

Solem adonar-nos del valor de les coses quan les hem perdut i això és un clar signe de la falta d'habilitat per ser feliços. Què es necessita per gaudir de cada moment sense condicions? Què és aquesta habilitat de la felicitat? En poques paraules: és l'habilitat de no fer-te infeliç. No cal fer res especial per gaudir de la vida. És una cosa tan senzilla i òbvia que només semblen entendre-ho els nens petits, els ancians i les persones que han sofert algun tipus de pèrdua i li han sabut trobar el costat positiu.

La capacitat de ser feliç depèn de la capacitat per estar en harmonia amb un mateix, és a dir, que el que pensem, sentim, expressem i fem sigui coherent. La vida és una gran escola



on l'experiència és la base de tot aprenentatge.

Si ens neguem aquest aprenentatge per por de sofrir, a equivocar-nos, a no ser acceptats per l'altre... acabarem justament sofrint, equivocant-nos i no sent acceptats, no ja per l'altre sinó per nosaltres mateixos, en el que constitueix el major dels abandons.

Diuen els savis que no atraiem allò que volem sinó allò que som. Una bona manera de saber com som és veient just el que ens envolta: Tinc relacions «nutritives»? Tinc caps que m'incentiven, amics que em valoren? Treballs creatius i estimulants? Persones que creuen en mi? O sempre sóc jo qui s'emmotlla a l'altre per por d'estar sol/a? Suporto situacions desagradables, companys que no em valoren, familiars que em desacrediten, amics que em criden boig/a perquè no entenen la meua manera de fer les coses? Ric fàcilment, m'il·lusiono fàcilment, m'entusiasmo fàcilment? O per contra, em costa riure, la vida és un gran pes, tot suposa esforç, la se-

guretat és el primer, no suporto el desconegut ni als desconeguts, no em fio de ningú, tothom està en contra meua i si no ho està ara acabarà sent així? Em sento perdut/da, abandonat/da, dispers/a, confús/a, cansat/da, trist/a, deprimet/da, etc.?

D'entrada, si sents qualsevol d'aquestes coses... felicitats! Vol dir que estàs viu/va i, per tant, que hi ha una solució al teu problema. No em creus? Vés a un cementiri i queda't una estona escoltant el silenci que regna allà. És això el que vols, estar mort? La vida, en sí, és molt senzilla, però de tan senzilla que és se'ns fa complicada. I el més senzill que hi ha, per la qual cosa sabem que estem vius, que podem crear, procrear, generar, vèncer, riure, plorar, estimar... és la respiració. I la respiració és un acte mecànic al qual no donem importància simplement perquè ja ho tenim incorporat, ve amb el pack. Estar viu és i tot aquell/allò que habita al Planeta Oxigen si no respira, mor. Les coses més senzilles són les més eficaces.

*"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. Una guía para vivir mejor"*, de Ma. Àngels Farreny Copyright © 2013. Tots els drets reservats.