



Ma. Àngels Farreny

Natura respira 3.0: Escola Europea de Respiració. www.naturarespira.eu

La ciència del **control** de ritme respiratori/cardíac i postural

La resiliència és el resultat immediat de la seva pràctica quotidiana.

Aquesta vegada ens han preguntat quina és la relació entre una bona respiració i un bon lideratge dins el món de l'empresa. La resposta és ben simple, si no saps liderar la teva vida com vols liderar un projecte o un grup de persones? En aquest article us expliquem les bondats d'una ment entrenada en tècniques de respiració, perquè és important controlar el nostre ritme respiratori i què vol dir respirar bé. **Di-gues-me com respireis i et diré com lideres.**

Emoció és a persona, el que Lideratge és a l'empresa. Ambdós respiren. La seva marxa depèn del nivell d'oxigenació, vida, que han sabut gestionar els seus impulsors. La respiració és un acte mecànic que fem cada dia. Quan aprenem a controlar-la conscientment, aprenem a controlar els nostres pensaments / emocions.

Una ment entrenada en tècniques de respiració profunda és una ment que:

- Sap escoltar, controla les seves emocions, concentra en comptes de dispersar, en moments de tensió o pressió sap discernir, genera empatia, transmet seguretat, disciplina i serenitat. Una ment entrenada en tècniques de respiració profunda sap què, com i quan portar el seu projecte de vida a l'Èxit.

- Sap com generar sinèrgies, transcendir obstacles, transformar debilitats en oportunitats, com seguir endavant quan els altres defalleixen. És una

ment Creadora, Generadora, Empàtica, Disciplinada i Humil. És la ment d'un / a líder.

Entrena la teva respiració i entrenaràs les teves emocions, entrena les teves emocions i entrenaràs els teus èxits.

Per què és important controlar el ritme respiratori?

A- Perquè incideix directament en els nostres processos mentals. Controlar un ritme respiratori lent i profund repercuteix en una ment serena i propietària de les seves emocions. S'enfoca en la solució i no en el pro-

"Quan un obté el control de les seves emocions, és quan pot ser Mestre del Lideratge".
(Dalai Lama)

blema. Una respiració curta i ràpida pertany a algú molt nerviós i sense control de les seves emocions. S'enfoca en el problema i no en la solució. Això és a causa del nivell i qualitat d'oxigen ingerit a través de la inhalació i de l'exhalació respiratòria. Un cervell ben oxigenat és un cervell amb més capacitat de resposta que un altre mal oxigenat. **Com més oxigen major vitalitat.**

B- El sol fet de portar una atenció continuada i relaxada a la nostra respira-

ció té el poder d'harmonitzar i re alinear el nostre sistema nerviós. Tots en algun moment hem dit a algú en estat de xoc: "respira, respira" amb la intenció de tranquil·litzar-lo. En calmar la ment, és més fàcil tenir consciència del present, del moment que vivim i per tant podem prendre les accions pertinents sense por a equivocar-nos. **És a dir, és un gran eliminador de l'emoció por.**

Què vol dir respirar bé?

Significa tenir control sobre el nostre mapa emocional. Sense aquest control estem a mercè de les nostres emocions i perdem la visió i la jugada del moment.

A nivell escolar, significa poder concentrar-se en els estudis, **a nivell universitari** poder defensar el teu projecte davant un jurat examinador, **a nivell professional** aconseguir un bon contracte o realitzar una excel·lent conferència davant d'un gran nombre de públic, **a nivell laboral** eliminar un alt percentatge de descuits ximplés que provoquen la majoria d'accidents i **a nivell personal** eliminar l'estrès i / o controlar situacions difícils i resolució de conflictes.

En resum, significa **serenitat** en les nostres vides i per tant major felicitat, energia, visió, equanimitat, resiliència, empatia, compromís, disciplina, humilitat, tot això repercuteix en paral·lel a la nostra salut física: **"in mens sana corpore sano". ■**