

# Ma. ÀNGELS FARRENY

Entrenadora  
de respiració



**La vitalitat de M<sup>a</sup> Àngels Farreny sobta! Explica, riu, aconsella, escolta... Ens trobem davant d'una entrenadora de respiració. Si no respiréssim moriríem, diu, i té tota la raó. Em fa veure que respirar correctament és útil per a tot i per a tothom. El seu projecte de Natura Respira 3.0 ho explica tot i està impulsant cursos i tallers a Girona i a Barcelona, homologats pel Departament d'ensenyament.**

**C**om es va iniciar el projecte Natura Respira 3.0?

Jo vinc del món del periodisme científic.

Un bon dia em van diagnosticar fibromiàlgia i el metge em

va dir que acabaria en una cadira de rodes, i això em va fer canviar totalment! Ho vaig deixar tot, no vaig prendre cap dels medicaments que el metge em va receptar i m'en vaig anar a l'Índia. Allà vaig entrar en contacte amb tècniques de meditació, ioga, relaxament...I veia que m'anava bé. Que em trobava millor. Al cap de 3 mesos vaig tornar a Catalunya, vaig anar a la visita que tenia amb el metge i va observar aquesta millora. No ho entenia. Però observava la millora i malgrat que no ho podia avalar, em va aconsellar que si m'anava bé que continués.

**Vens d'una família on les teràpies alternatives les vas mamar de petita...**

Sí! Jo mai he pres una aspirina. Els meus pares tenien molt clar que el metge és un mateix i que tu, millor que ningú, saps com et trobes. El que cal és saber què fer quan et trobes malament. S'ha de portar una vida sana, exercici físic i a part jo em faig fer vegetariana, no radical, però sí conscient. No suportó el maltractament animal. Menjo peix i si alguna vegada en un dinar o sopar em posen carn, me la menjo.

**I comences a investigar aquest món, en aquell moment molt desconegut**

Fa 15 anys parlar de teràpies naturals estava molt mal vist. Eren uns anys on es parlava molt de les sectes i tot el que no era convencional no agradava.



Vaig començar a investigar tècniques, tot allò que vaig aprendre a l'Índia, i em vaig anar dedicant mica a mica en la docència. Tenia consulta, feia classes, vaig intentar muntar una empresa, l'emprenedoria sempre ha anat lligat amb la meua personalitat, però va fracassar, fins que ara fa un any vaig muntar aquest nou projecte de Natura Respira 3.0, en un context nou: el de l'educació, l'empresa i l'emprenedoria.

**Una empresa amb un caire marcadament social**

Sí. Vaig tenir l'ajut inestimable de diferents persones per tirar endavant aquest projecte, on ensenyem al públic en general les diferents tècniques respiratòries però també a tot el col·lectiu més desafavorit com poden ser dones maltractades o a persones amb minusvalies físiques ja que el fet d'estar paralitzades en una cadira de rodes fa que no tinguin educada la respiració i això els hi motiva diferents problemes físics i psíquics. Però també ensenyem a empresaris i emprenedors tècniques que els poden fer més pro-actius, a millorar els seus resultats, als seus treballadors. Les tècniques de respiració s'apliquen actualment a col·lectius com cantants, actors, músics... El que Natura fa és

treure això dels "ghetos" i obrir-ho a la societat en general, popularitzar-ho!

**I aprendre aquestes tècniques, és car?**

Bé, hauríem de definir què és car i què és barat. Per a mi la meua salut és prioritària i abans em gastaré els diners per tenir una bona salut que, per exemple, amb unes sabates. Tinc un cotxe que és una "cafetera", però intento sempre menjar ingredients de qualitat. Tot són prioritats, però quan parlem de la salut, aquesta ha de ser la prioritat número 1. Estem en una societat on no hi ha una cultura de prevenció i aquest és el gran problema.

**Respirar és un acte mecànic...**

Exactament és un acte mecànic i com a tal solem practicar la respiració de manera inconscient. No saps si fa un moment respiraves per la boca o pel nas, més lentament, més depressa..D'alguna manera el que volem fer veure a la gent és la importància de ser conscient en tot moment i la coherència entre la ment i el cos: el que penso ho faig. No hi ha una bona idea si no la pots portar a la pràctica. Per tant el que donen aquestes tècniques és sobretot aconseguir serenor i poder prendre decisions sem-

# “Respirar és la base de la vida”

pre conscientment, per fútils que poden semblar.. I aquesta és la base de l'èxit. Respirar és la base de la vida!

## **Però respirar és fàcil! Agafes aire pel nas i l'expulses per la boca...**

No! Hi ha més de 2.500 maneres de respirar. Cada emoció té una respiració. Els nadons respiren d'una manera, les parteres hiperventilen, els atletes respiren pausadament... La profunditat de la teva caixa toràctica serà la que et donarà l'èxit o el fracàs davant d'un tema físic. La correcta praxi respiratòria et dona consciència i per tant et dona actitud!

## **I si respirar és tant sà, com és que les administracions sanitàries no donen la importància a aquest fet?**

Al 1931 Otto Heinrich Warburg, Premi Nobel en Medicina va demostrar la relació entre oxigen i càncer! A la indústria farmacèutica no li interessa que la gent no consumeixi medicaments. És un negoci! A mi no m'interessa que no et sanis...

## **Però està clar que la medicina és una ciència i les teràpies alternatives, de moment, no...**

Aquí ja ho hi entro. Jo personalment no hi he cregut mai en la medicina convencional. Jo no dic que els metges siguin uns interessats, el què em pregunto és com és que al 1931 es va



descobrir la relació entre càncer i oxigen, i aquests estudis van ser premiats amb un Premi Nobel de Medicina, i no s'hagi volgut investigar en aquesta línia i sí en la línia dels medicaments.

## **I vols començar a investigar la relació entre respiració i casos mentals**

Sí. Juntament amb una metgessa de l'hospital de Bellvitge estem estudiant aquests tipus de casos: què passa amb els psicòpates, amb els trastorns de personalitat... La sang no arriba correctament al cervell per falta ... d'oxi-

gen!! Als EE.UU. ja fa anys que s'està investigant en casos d'alzheimer. Però bé, estem en una fase molt inicial.

## **I respirar bé, amb les tècniques adequades serveix en definitiva per a millorar?**

Totalment. Un empresari que té problemes per introduir els seus productes, el comercial que vol vendre més, els nens hiperactius, les mestresses de casa amb estrès, els polítics, els advocats.... Qualsevol persona, aplicant tècniques de respiració, pot millorar la seva vida i fer-la més agradable! ■

