

**POLS
ECONÒMIC**

L'empresa social Natura Respira 3.0, de Bàscara, ensenya tècniques de respiració

Respirar bé per liderar millor

SÍLVIA OLLER
Girona

La crisi econòmica ha obligat els empresaris i emprenedors a habitar-se a la falta de crèdit, als impagaments o a la davallada de vendes. Molts han de treballar tres vegades més per, en el millor dels casos, assolir els mateixos rendiments que tenien abans de començar la recessió econòmica. Uns entrebancs que contribueixen a aguditzar l'estrès. "Disfressada d'estrès hi ha la por de la incertesa, la por del fracàs", afirma Maria Rosa Agustí, vicepresidenta de Pimec Girona i presidenta de l'Associació Gironina d'Empresàries (AGE), que agrupa uns 140 negocis. La manera com es respira pot ajudar a gestionar millor totes aquestes incerteses que envolten el teixit empresarial. "Respirar bé ajuda a controlar les emocions, t'aporta calma i aquells problemes que tu veies com insalvables els afrontes des d'una altra perspectiva", afirma.

L'entrenadora personal de respiració Maria Àngels Farreny va crear a finals de l'any passat a Bàscara l'empresa social Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració, amb la qual, mitjançant tècniques de respiració, relaxació i de reeducació postural ajuda a controlar l'estrès, i per tant a millorar la gestió del negoci en el dia a dia. "L'estrès porta associat manca de concentració, problemes de memòria, nerviosisme i limita la productivitat. Una persona estressada només reneix el 50%", afirma Farreny.

De tècniques de respiració n'hi ha de molts tipus, però la que ella aconsella és l'abdominal, que permet fer arribar l'oxigen fins al baix ventre. Explica que a diferència de la respiració pulmonar, en què l'oxigen es queda als pulmons, la respiració abdominal és més oxigenant, ajuda a controlar les emocions i a saber gestionar millor les situacions difícils. "Perquè el cervell funcioni a ple rendiment i ens aportí energia, vitalitat i alegria hem d'aprendre a oxigenar bé", afegeix Farreny, que també és la delegada a Girona de l'Associació Espanyola



AGUSTÍ ENSESA

L'entrenadora personal de respiració Maria Àngels Farreny amb alguns clients al parc de la Devesa de Girona

Multisectorial de Microempreses.

L'empresària organitza tallers i xerrades a través de la Cambra de Comerç, la Federació d'Organitzacions Empresàries de Giro-

L'estrès limita la productivitat i genera falta de concentració, problemes de memòria i nerviosisme

na (FOEG), l'Associació Gironina d'Empresàries, la Pimec, empreses particulars o del col·lectiu Girona Emprèn, situat al Parc Científic i Tecnològic de la UdG. També fa teràpies individuals o col·lectives a directius, comercials, comandaments interme-

RESPIRACIÓ A L'AULA

Ensenyar des de petits

■ La impulsora de Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració, Maria Àngels Farreny, assegura que els nens són els empresaris i emprenedors del futur. Per això insisteix en què cal ensenyar-los des de petits a saber respirar correctament. "Un nen tranquil té més facilitat d'aprendre i assimilar allò que llegeix i escolta", afirma. Des del punt de vista acadèmic, això els pot ajudar a concentrar-se en els estudis, a preparar-se per a un examen o a defensar un treball davant

d'un jurat. A partir del proper mes d'octubre, el Centre d'Estudis Adams de Girona acollirà un curs de 60 hores, impartit per Farreny, dirigit a col·lectius amb un alt risc d'estrès com ara emprenedors, empresaris, periodistes, advocats i també mestres, perquè puguin ensenyar tècniques de respiració i corporals als alumnes. A més, també es vol fer un postgrau de dos anys de durada adreçat a persones que vulguin ser futurs entrenadors personals de respiració.

dis... i conferències en el camp educatiu i de la salut.

La jove emprenedora Lúcia Linares va muntar un negoci de veterinària a domicili fa tot just un any i mig. "Anava fent, però no acabava d'arrencar. A més, jo sempre havia estat una persona molt nerviosa i acumulava molt d'estrès", afirma. La teràpia m'ha ajudat a conèixer millor el propi cos. "Ara, les situacions externes, alienes a mi, m'estressen menys. Sóc més àgil a l'hora de trobar solucions als problemes, em sento més segura i això m'ha ajudat a tenir més clients que abans", explica. També ha estat un revulsiu per a l'empresari Sergi Arribas, que assegura que tenir consciència de la pròpia respiració l'ha ajudat a "guanyar en seguretat i en confiança tant a nivell personal com professional", assegura. Respirar bé per liderar millor.●

1716

EL MIRADOR

Joaquim Giol



Cuando el genio de la nación, como el de los catalanes, es tenaz, altivo y amante de las cosas de su país, parece conveniente dar sobre el castellano instrucciones y providencias muy templadas y disimuladas, de manera que se consiga el efecto sin que se note el cuidado...".

És la *Instrucción Secreta* que el fiscal del Consejo de Castilla tramita als Corregidors del Principat de Catalunya el 29 de gener del 1716.

La guerra de Successió s'ha acabat el 1713, amb el Tractat d'Utrecht. Felip V és rei d'Espanya. La Gran Bretanya rep Menorca i Gibraltar. La casa de Savoia recupera la Savoia i Niça rep Sicília. L'emperador d'Àustria obté Nàpols, Flandes, Sardenya i el Milanesat. No és un dels moments més brillants

de la història de l'imperi espanyol.

En aquest moments, l'imperi té una reacció curiosa: busca els enemics a casa. Com si el que ha passat fos culpa dels de dins, que no són prou espanyols.

Catalunya es rendirà el dia 11 de setembre del 1714. El 1716, el rei dona les instruccions secretes: imposar el castellà i les lleis de Castella a tot el territori. Sobretot, a Catalunya. Han passat tres-cents anys i

les coses han canviat poc. Aquesta vegada no és una guerra, que -com quasi totes- hem perdut. És l'economia. Gestionada des del Govern central, la crisi ha pres el lloc a les tropes que assetjaren Barcelona. Altra vegada, incapaços d'enfrontar els problemes amb Europa, busquen els enemics a casa. I volen desmuntar les autonomies. Sobretot, Catalunya.

L'economia és l'excusa pel nou decret de Nova Planta. El Govern central sap perfecta-

ment que aquesta política complicarà molt la sortida de la crisi. Els és igual. Amb més malícia que astúcia, aquesta vegada, "se les nota el cuidador".

Fa anys, algú em va dir: "Catalunya va perdre el 1714 i va torna a perdre el 1939. De fet, no hauriem d'existir. Però tenim una capacitat de resistència fora mesura. Per això encara som aquí". Ja ho veieu, ara toca resistir. "Para que no se consiga el efecto".