

RESPIRA BIEN, TÚ LO VALES

Para sentirse feliz hay que contactar con el cuerpo. Es la sencilla fórmula que propone con simplicidad y gran despliegue de buen humor María Àngels Farreny. Posiciones corporales y respiraciones incorrectas empiezan en la infancia, respondiendo a frases conocidas: "eso no se dice, eso no se hace, eso no se toca..."

-Ahora mismo, ¿cómo tengo que respirar para hacer una entrevista entretenida, M^a Àngels?

-En primer lugar, para hacer una entrevista entretenida tú tienes que ser un personaje entretenido (risas). Pero respondiendo a tu pregunta, recuerdo una vez que me preguntaron cómo se podía incentivar a un joven que estudiaba un máster en administración de empresas, cuya postura era de dejadez, y pregunté "¿le gusta lo que hace?, porque si no le gusta difícilmente podremos incentivarla".

-Para facilitar la comunicación y lograr empatía en cualquier situación, ¿debemos adoptar una postura cómoda o prestar más atención en cómo es nuestra respiración?

-La compostura es mental, y si se habla desde la mente, se tiende a controlar todo. Como si hubiera un manual, todo debe ser como te dicen, y así terminas controlando tu manera de ser. Mejor, si eres una persona seria, sigue por ahí, y si eres divertido, como puede ser mi caso, búscale siempre el lado divertido a la cuestión. Evidentemente, dejando claro cómo es cada uno, al comunicar puedes utilizar herramientas como la postura y la respiración. Personalmente, huyo cuando me preguntan estas cosas como si las reacciones de los humanos se pudieran encajar. La vida no es un manual.

-Para la respiración, olvídate de todo lo que has aprendido.

-Para entender qué significa respirar, tápate la nariz e intenta respirar sin hacerlo por la boca... ¡Respirar es vivir! El órgano que más oxígeno requiere del ser humano es el cerebro, después del corazón. Si el cerebro no está bien oxigenado, tendremos muchos problemas cognitivos y enfermedades. Partiendo de esta base, al respirar bien me doy cuenta de que vivo bien, disfruto de mi presente, de lo que tengo y no de lo que no tengo. Hay gente que, a pesar de tener el vaso medio lleno, siempre se queja, mientras que otra que tiene la facilidad de ver la vida como una continua evolución, aprendizaje, lleva otra vida. Los primeros hacen respiraciones cortas y rápidas, y su cerebro está mal oxigenado; en los segundos, sus respiraciones son más largas y profundas, y su cerebro mucho mejor oxigenado. Para sentirse feliz hay que contactar con el cuerpo, porque si no es una felicidad mental marcada por lo que tienes, tu nivel social, posesiones materiales, títulos...

-¿Para sentirse feliz hay que respirar bien?

-No es exactamente así. A quien es feliz, y en el libro lo pongo, no le hace falta sentarse bien o respirar bien. Si eres consciente del presente, de lo que haces, te amas. Pero la mala forma de respirar viene de la

época que habitualmente se dice a los niños "esto no se dice, esto no se hace, esto no se toca". Ahí sentimos miedo y cuando el humano siente miedo lo primero que hace es cortar la respiración y automáticamente la musculatura se resiente en una especie de auto-protección. Si el niño pequeño crece con unos padres amorosos difícilmente tendrá la respiración y posturas erróneas. Al convertir el amor en un contrato comercial con frases como "te quiero si tú me quieres", "si te portas bien te compraré...", "si desobedeces mis órdenes te castigaré", el niño se ve obligado a adaptarse "No puedo hacer lo que quiero porque si no papá, mamá, no me querrá". En esa fragilidad de la infancia, ¿quién se atreve a no ser amado? Empiezas a dejar de ser tú o lo que realmente te gustaría hacer y lo cambias por ese cariño, esas palabras "te quiero". Luego, sobrevivimos y llegamos a mayores, sin una respiración correcta, o una posición adecuada, como tampoco, quizá, una alimentación idónea porque esa persona ya no tiene autoestima.

-¿Qué hacemos con esos adultos con un niño interior tan coartado, preso, condicionado, programado?

-Hace un tiempo di una conferencia para un grupo del Rotary Club. Fue una charla simple de la respiración, de la postura para adquirir la auténtica serenidad, que se adquiere con algo que se llama felicidad,



"Al respirar correctamente disfruto del presente", afirma M^a Àngels.

Aurelio Álvarez Cortez

Quién es

Experiodista científica, María Àngels Farreny trabajó en La Vanguardia, El País y el Mundo, así como prensa especializada. Fue responsable de prensa en el Consorcio de Promoción Comercial de Cataluña (COPCA) y en el Centro de Innovación y Desarrollo de Empresas (CIDEM). También se desempeñó en el Departamento de Industria de la Generalitat de Cataluña y en la Universidad Politécnica.

En India se formó en técnicas terapéuticas (Cráneo-Sacral, Tantra y Respiración Consciente). Más de 15 años de experiencia le avalan como entrenadora personal de respiración, educación corporal y liderazgo. Ha impartido talleres en España, Francia y Alemania. En 2011 pone en marcha Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració.

Acaba de publicar "Dime cómo respiras y te diré como vives", editado por Vortex.

Más información en <http://www.naturarespira.eu>

una felicidad serena, de agradecimiento, es decir, la capacidad de agradecer constantemente lo que tienes e incluso lo que no tienes. En un momento determina-

do un señor me dijo: "Yo tengo todo resuelto", dándome referencias de su potencial económico. Pero no era feliz. Entonces le respondí que le faltaba lo más importante para ser feliz: su niño interior. Sin llegar a llorar, sus ojos enrojecieron. Había tenido que conseguir con muchísimo esfuerzo, cosas materiales y prestigio, para que los demás lo respetaran y valoraran, pero había olvidado a su niño pequeño, el único que le podía dar el auténtico valor y respeto que estaba buscando. Buscamos fuera lo que ya tenemos dentro. ¿Qué hacemos con esos adultos con su niño coartado? En Natura lo primero que hacemos es llevar a la persona a darse cuenta del gran potencial que tiene internamente y sobre todo de cómo respira y se sienta, y en función de esto sabemos la llevamos a descubrir cuáles son sus creencias limitantes y en que parte del cuerpo se ubican. Lo vemos porque un pensamiento origina una emoción, que a su vez produce una manera de respirar y a su vez genera un gesto o patrón muscular. Si es miedo cortar la respiración, generará una tensión muscular como forma de protección del entorno y responderá a un patrón o creencia limitante. Ahora imagina que la energía de ese pensamiento la pones a trabajar tu favor, brutal ¿no? Si generaste una tensión muscular ¿porque no puedes revertirlo y generar lo contrario? Si tenemos el poder de tensar también lo tenemos para relajar, por lo tanto... Una emoción genera una respiración y esta un gesto, si reeduco otra vez mi cuerpo y mi respiración, estoy reeducando mi mente, estableciendo nuevas sinapsis, incluso generando nuevos neurotransmisores.

-Un elemento clave parece ser el diafragma...

-Sí, el papel fisiopatológico del diafragma en la evolución de las enfermedades crónicas es ignorado y descuidado por completo en la literatura médica. Al inspirar se abre como un paraguas y al exhalar nos ayuda a empujar el aire residual de los pulmones. Si ese paraguas cuando se abre no tiene espacio para hacerlo totalmente, ya no hay una buena inhalación y no puedo coger todo el aire. Al sentir miedo mi musculatura y las costillas no tienen movilidad, por lo tanto el diafragma no se mueve. Aquí es muy importante recalcar la importancia del comportamiento activo de la cintura abdominal, que influye en el desarrollo del proceso respiratorio y condiciona su eficacia tanto como la correcta postura. En Natura Respira recalcamos la importancia de realizar nuestras respiraciones diafragmáticas con un buen control de la cintura abdominal. Nada de inflar el vientre durante la inspiración, entre otras muchas cosas, dilata el abdomen.

-¿Y qué sucede cuando el diafragma no funciona?

-A nivel emocional, no eres feliz. Y una larga lista de cosas se desencadena. Cuando alguien hace lo que quiere, se generan no sólo las famosas endorfinas, sino una actitud frente a la vida. Al mejorar la función del diafragma mejoran todas las funciones del hígado, entre otras bondades.

-Me gusta esa frase que sueles decir: "... porque yo lo valgo".

-Para mí la vida es absolutamente maravillosa y tomo de ella lo que me da. Puede que no sean grandes cosas para otra persona, pero para mí es suficiente ver las montañas nevadas que tengo alrededor de casa o mis tres perros que son recogidos, sentir los latidos de mi corazón y mirar una puesta de sol... No he nacido en África, utilizo 20 litros de agua cada mañana para ducharme, no tengo que matar a nadie para conseguir una botella de agua. Aunque esté en el culo de Europa, sigo siendo europea. Esas son ventajas brutales incluso en una sociedad con crisis; a veces olvidamos que hay gente en otros sitios del planeta que no tiene para comer. Lo he vivido en India, allí siguen siendo felices incluso si no hay para comer, te sonríen. Si perdemos el valor de lo que sí tenemos difícilmente seremos felices. Es un proceso evolutivo emocional lo que hacemos, de hecho tomar conciencia de lo que posees significa valorar lo que tienes y dejar de llorar por lo que no tienes.

-¿Cuándo empezaste a valorar lo que tienes?

-Al regresar de India, en 1992. Era periodista científica, estaba en la cima de la profesión. Tenía una página en La Vanguardia los sábados, trabajaba para El País, también estaba como adjunta en la Politécnica de Barcelona, jefe de prensa del COPCA y CIDEM, hacía colaboraciones para medios franceses, y dije "¡basta!, ¿para qué me sirve esto?", y me fui. Vivimos en una sociedad en que se valora el tanto tienes, tanto vales. Para mí, la vida es una búsqueda constante de algo que no es material. Conseguir dinero es fácil, sin embargo ser feliz ya es harina de otro costal. Eso requiere práctica. En la infelicidad hay un hábito, una víctima, quejas..., en la felicidad hay una constante evolución personal, una actitud.

-¿En India encontraste la felicidad?

-En India descubrí lo que no quería, luego me costó años saber qué es lo que quería (risas). Estuve casi un año y lo que vi fue suficiente como para comenzar un proceso de reeducación de quién era yo y cuál era mi poder, por cierto ese que todos tenemos.

-¿Cómo es tu trabajo, concretamente?

-Tomo lo que me gusta de Oriente y lo de Occidente y hago un mix. Hay escuelas de respiración, de postura corporal, de nutrición y de crecimiento personal, pero cada uno tira por su lado. En Natura Respira 3.0 aunamos todo en una metodología simple, que lo aplicamos en el campo educativo, empresarial y con emprendedores. En enseñanza porque los niños son el futuro, en la empresa porque hay un cambio brutal, y con los emprendedores porque de tener un sueldo fijo, que da una aparente tranquilidad, te encuentras que debes buscarte tú las habichuelas. La inseguridad genera mucha ansiedad que es el gran problema de cualquier sociedad del bienestar. Hemos vivido muy bien y nos hemos olvidado de ser felices.

En mis clases lo primero que hace la gente es muy sencillo, piensa en algo que le preocupa. Consideramos que "pre-ocuparse" es un hecho mental y "ocuparse" es corporal, una actitud. Cuando lo piensan, les digo que se tapen la nariz sin respirar por la boca y en el momento en que están a punto de ahogarse, que reflexionen qué es más importante: aquello que tanto les preocupa, o seguir viviendo para poder ocuparse.

Pero yo no quiero que esto quede como una técnica porque sin consciencia no sirve de nada. Una vez adquirida la técnica en respiración y postura, te la puedes cargar porque ella no te dará la consciencia del presente sino que será la propia consciencia de la valoración de tu presente quién te aportará dicha consciencia.

-Hablemos de la correcta posición.

-Siéntate y coloca tu cuerpo en 90 grados, que los pies no cuelguen sino que toquen el suelo, en forma de cuatro. Descubrirás una serie de ventajas en esta posición: protegerás las vértebras lumbares, con lo cual la parte superior de la musculatura estará bien, y también las cervicales, zona de la que mucha gente se queja habitualmente. El "sofing" es la posición de la víctima, palomitas y televisión. Colocarse en 90 grados provoca una actitud interna porque para mantenerla al principio tengo que hacer un pequeño esfuerzo, como si estuviera haciendo abdominales. En esa posición, otra gran ventaja que se nota rápidamente

es el hecho de que tu respiración la puedes alargar mucho más y lo que comes te sienta bien, sin hacer caer el peso sobre órganos como el hígado, situado debajo del diafragma. El hígado es el gran limpiador de toxinas, un magnífico laboratorio. Un pensamiento puede estropear mi hígado, como cuando cae una ficha de dominó y caen las demás.

-Brevemente, ¿qué encontramos en tu libro, "Dime cómo respiras y te diré cómo vives"?

-El libro está hecho tal y como yo imparto mis talleres, es muy práctico. En la primera parte hablamos de física cuántica para ayudar a la gente que entienda que si hay un camino para autodestruirme, ese mismo camino lo puedo utilizar para construirme. En la segunda parte explicamos cómo funciona el diafragma, qué es una apnea... y en la tercera parte exponemos técnicas de respiración. Además aparecen dos anexos. El primero lo ha escrito una buena amiga mía y colaboradora de Natura, nutricionista, Cristina Vallés, que trata sobre la alcalinización de la sangre con una respiración consciente y una correcta nutrición, qué alimentos aportan oxígeno y cuáles acidifican la sangre. Y en el último apartado se incluye un extracto del trabajo original del médico Antoni Fernández Solá, sobre la utilidad del oxígeno puro en el tratamiento de la sensibilidad química múltiple. Este doctor ha tratado pacientes con dicha enfermedad y también con fibromialgia, colocándolos en una burbuja con oxígeno puro durante equis tiempo y logrando la remisión de la patología. Oxigenarse bien es vivir bien.

-Seguramente, oxigenarse bien significa calidad del aire que respiramos.

-Claro. Recuerdo que cuando éramos jóvenes y teníamos gripe, nuestra madre nos cambiaba el pijama y las sábanas todos los días, ventilaba la habitación aunque hubiera baja temperatura en el exterior, y si teníamos fiebre, nos hacía tomar una ducha. Hoy en día la gente no abre las ventanas por el aire acondicionado, con lo cual el aire que respira está viciado. Respirar significa vivir. Con pensamientos buenos, positivos, cariñosos hacia nosotros mismos, cogeremos más aire y viviremos mejor. TM

