

L'entrevista M. Angels Farreny

Entrenadora personal de respiració

Per
Gemma
Busquets



“Dues energies belluguen el món: l'amor i la por”



De periodista especialitzada en ciència a entrenadora personal de respiració. Fa vint anys, va fer una estada a l'Índia, on va descobrir les tècniques que ara aplica a Natura Respira 3.0, l'escola europea de respiració. Nirupa és deixeble del mestre Osho.

JORDI SOLER

Té formació científica i imparteix una disciplina new age.

Tots els científics i matemàtics tenen la ment molt més oberta, i durant la meua estada a l'Índia, a Pune, vaig aprofundir en aquests temes. Sóc deixeble d'un *asram*, el més controvertit de tots, Osho, i el guru em va posar de nom Nirupa.

I què va fer Nirupa quan va tornar?

Vaig caure en una malaltia, la fibromiàlgia; em dictaminaven acabar en una cadira de rodes. Vaig treballar intensament amb mi, tres mesos, matí, tarda i nit, i va començar a prendre forma l'Escola Natura Respira 3.0. Treballo amb el fracàs, que és experiència. Com més t'equivoces, més experiència.

La crisi és, doncs, un fracàs?

Hi ha un canvi de paradigma. Aquesta època és meravellosa, ens està obligant a obrir la ment. Una de les causes de la crisi és que hem perdut el sentit comú, i el que és co-



Respirem des de la por, i si la inspires i l'exhales, la fas desaparèixer

mú, com ara inspirar i espirar, s'ha convertit en un acte mecànic. També hem perdut l'instint.

Què cal fer? Meditar més?

No cal fer *om*; es pot meditar fent ganxet o escoltant un company. No vol dir posar la ment en blanc: és la coherència entre el que penses, el que dius i el que fas. Però, si no tens contacte amb el teu cos, no pots recuperar el teu sisè sentit.

On aplica els seus ensenyaments?

A l'empresa, a l'ensenyament i en

emprenedors. Els tallers i els cursos és un projecte que vaig endegar gràcies a la Maria Rosa Agustí, presidenta de l'associació de dones empresàries i vicepresidenta de Pimec Girona. Comencem un curs de setanta hores, el 16 de febrer a Adams a Girona, homologat per Ensenyament, *Ciència i control del ritme respiratori i postural*. Com a emprenedora, estic obrint mercat a noves professions.

Així, no es tracta només de respirar i inspirar profundament?

Ensenyem la consciència de la postura, perquè l'actitud és en el cos. Només en el present puc solucionar les coses. I en el present, m'hi obliga estar-hi prenent consciència de com respiro, de com ho faig i de com tinc el meu cos; si no, no puc gestionar res. Si no, ho faré des de la por i el caos.

A un nen hiperactiu, amb què el pot ajudar?

Amb la mainada obtens uns resultats espectaculars perquè no tenen integrada la por. Els ensenyo com aconseguir més concentració. Tinc el cas d'una nena que no dormia, li vaig ensenyar una tècnica –inspiro, apnea, expiro i apnea– i la nena s'adorm.

En adults, què pot fer?

Respirem des de la por, i cal recuperar el nen petit. Quan tens por, se't talla la respiració. Aquesta por, si la inspires, i l'exhales, la fas desaparèixer. El sistema respiratori està lligat al sistema nerviós. Només hi ha dues energies que belluguen el món: l'amor i la por. De la por, en deriva tot, i de l'amor, també.

I com ho faig?

Inhalo aquesta por, amb control de la faixa abdominal, i en exhalar-la visualitzo un color negre i la faig fora. Però si no estic serè no ho puc fer. I la serenor s'aconsegueix a partir de la consciència del cos i de la respiració. El que faig és unir el mental i el físic. No vol dir que els problemes se solucionin, en absolut, però, com que els encarro des d'un altre punt de vista, tindrà una altra actitud.

Què recomanaria fer cada matí?

Prendre el pols i comprovar la cadència. La teua inspiració ha d'estar anivellada amb el ritme cardíac. Es pot fer en qualsevol lloc i pren consciència i et concentres. Quan van units ritme respiratori i ritme cardíac, és quan hi ha serenor. I quan oxigenes el cos, oxigenes el teu inconscient. Si poses l'atenció en la respiració, poses l'atenció en el teu cos i et buides de *deixalles*.

S'ha de deixar de fumar?

Pots fumar, el problema no és que fumis, és que no facis entrar prou oxigen als pulmons. És tan important inspirar com expirar, i en depèn el teu mapa emocional. La persona que inspira curt té por de perdre. La persona que té l'expiració més llarga té més entrega, no sap dir que no. De cada inhalació que fem, només un 21% és oxigen, la resta és tot metalls pesats. ■

EL PUNT AVUI+

Dimarts
12 de febrer del 2013

Barcelona:
C/Tàpies, 2.
08001
93 227 66 00

Girona:
Santa Eugènia, 42.
17005
972 18 64 00

Dipòsit legal:
B20.249-1976

Amb el suport:
Departament de Cultura
Departament de la Presidència

RECICLAUTO

Recanvis - Reciclatge de Vehicles - Tràmits de Baixa - Compra de Sinistres

Tel. 93 790 49 18

www.reciclauto.com

Fax 93 790 22 48

Ctra. N-II Km 650 - 08304 MATARÓ (Barcelona)

facebook twitter

