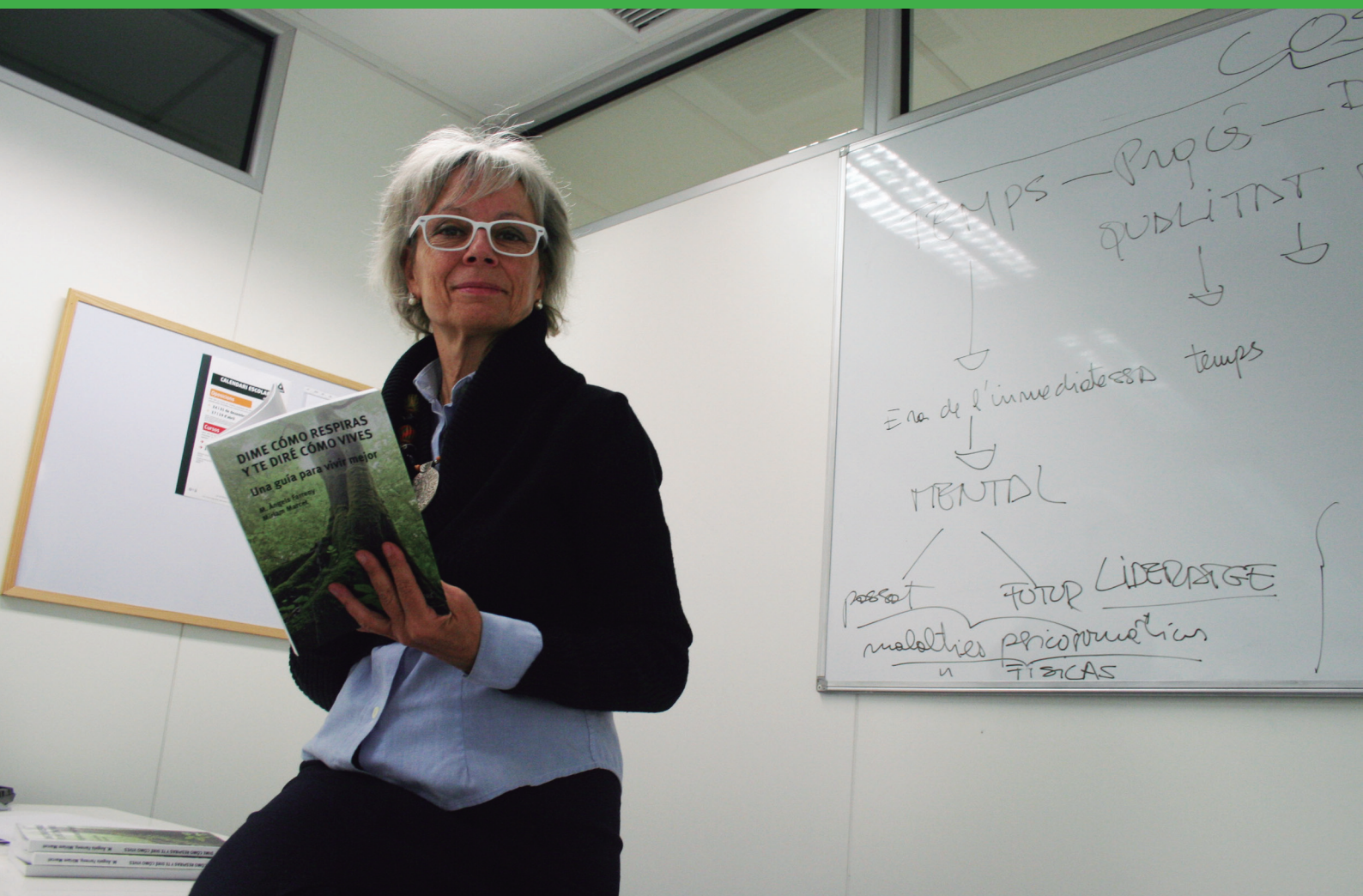


## “Respirar bé, vol dir viure bé”

Creure i convèncer un gran segment de la societat que amb una millor respiració es pot assolir una qualitat de vida millor és el que marca el dia a dia de **M. Àngels Farreny**. Al capdavant del projecte **Natura Respira 3.0**: Escola Europea de Respiració des del setembre del 2011 intenta aportar la experiència professional de més de 15 anys com a arteràapeuta i especialista en tècniques de respiració i expressió corporal per difondre una nova cultura de la respiració desenvolupada a la Universitat de Girona (professora del Màster en Arteràpia de la Fundació Lethe), l'Escola Massana de Barcelona, Kunst-Tacheles a Berlín, així com en diferents tallers impartits a Espanya i França. Una iniciativa fructífera i que recentment ha obert les portes al Regne Unit per demostrar que a l'hora de transmetre com hem de respirar no existeixen fronteres.





Innovar al segle XXI pot semblar una condició sine qua non per triomfar a nivell laboral, però fer-ho en una professió nova i desconeguda per bona part del gran públic té doble mèrit. Aquest afany per moure's en un àmbit tan específic és el que ha dut a l'èxit la iniciativa empresarial coneguda com a Natura Respira 3.0: Escola Europea de Respiració de la mà de la M. Àngels Farreny. És en aquest context que l'any 2011 neix aquest projecte social que difon les bondats d'una bona praxi postural, respiratòria i nutricional per assolir una excel·lent salut física i emocional. En aquest sentit, Natura Respira aposta fort per un nou mercat i en uns

moments de forta crisi decideix innovar una nova professió que aportí, com a valor afegit, la difusió de la seva metodologia per aprendre com assolir serenor en moments d'angoixa a través del llenguatge corporal, l'oxigenació del cos i una correcta nutrició.

La metodologia de Natura Respira 3.0 està dissenyada per renovar els processos mentals, reforçar la memòria i la concentració per aprendre a viure bé i amb consciència del nostre present, i per tant, amb vitalitat i energia fins a una edat avançada. A través de cursos de formació (bonificables per la Fundació Tripartita), de tallers a la carta i de

sessions individuals porten la persona a descobrir quines són les seves fortaleces i a aprendre a transformar els seus defectes en virtuts.

Molts professionals han estat testimonis en els darrers dos anys dels beneficis de Natura Respira, i han constatat en primera persona que respirar bé vol dir viure bé. Actualment tenen un gran nombre d'homes i dones que volen millorar la seva qualitat de vida, i per tant, les seves preses de decisions tant dins l'empresa com a la vida personal, i a Girona en trobem una gran multitud d'exemples. Aquest projecte empresarial es dirigeix a persones relaciona-

## *Entrena la teva respiració i entrenaràs les teves emocions. Entrena les teves emocions i entrenaràs els teus èxits*

des amb sectors com l'ensenyament, l'empresa o l'emprenedoria, així com a col·lectius en risc d'exclusió social com poden ser dones maltractades, persones amb problemes de mobilitat i gent gran que aborden a través del seu Departament d'R+D, dirigit pel doctor Enric Freixa i amb la col·laboració del doctor Antoni Fernández Solà, de l'Hospital Clínic de Barcelona. L'objectiu d'aquest departament és la creació de grups de treball per demostrar i determinar els beneficis d'una correcta praxi postural, respiratòria i nutricional entre persones amb problemes de fibromiàlgia, asma, estrès crònic, hiperactivitat, al·lèrgies o càncer.

Per a M. Àngels Farreny els tres elements clau de l'èxit del projecte han estat i encara són la constància, la per-

severança i un xic de rauxa. Tots ells li han permès aixecar-se en els moments complicats, aguantar tots els "no" que ha rebut i superar els desenganys i les incerteses de l'entorn que podia no entendre el projecte en la seva fase inicial. A partir d'aquí, la mateixa conjuntura econòmica actual —aparentment negativa—, és la que li ha presentat l'oportunitat d'obrir un nou mercat i arribar, actualment, a formar nous entrenadors personals de respiració i lideratge a Girona que d'aquí a dos anys es podran incorporar al projecte o simplement obrir la seva pròpia consulta.

El principal repte futur del projecte és consolidar la vessant britànica de la iniciativa encetada el mes d'octubre passat, coneguda com a Natura Respira UK: European School of Breathing i

ubicada a la City de Londres, a càrrec de la coach de veu i cos Míriam Marcet, filla de Farreny. A més, la recent publicació del seu llibre titulat *Dime cómo respiras y te dire cómo vives*: una guia para vivir mejor, elaborat conjuntament amb la seva filla, els permet afegir un element més de motivació per seguir transmetent l'art de saber respirar bé. Juntament amb això, des de Natura Respira es pretén continuar treballant per assolir la creació d'un campus universitari vinculat a aquest àmbit, consolidar el seu departament de recerca a través de convenis amb universitats, hospitals o grups de treball... i sobretot ampliar la seva presència en empreses amb responsabilitat social i conscienciades de la importància de la salut física i emocional dels seus treballadors i col·laboradors.