

LA COLUMNA

José Javier Rueda

Buenos modales

PARECE que Luis de Guindos tiene malas pulgas. Por eso, el pasado lunes saltó con furia ante las preguntas de los periodistas. «Es alucinante. A tomar por culo», dijo a sus colaboradores pensando que ya nadie le grababa. El ministro se equivocó. Primero, en despreciar a los periodistas que están cumpliendo con su obligación de preguntar para informar. Y segundo, en pensar que las cámaras de televisión estaban apagadas.

Lo del micrófono abierto le puede ocurrir a cualquiera. Trillo siempre será recordado por su «manda huevos» y de Bono queda en la hemeroteca el desliz aquel de «menudo gilipollas es Blair». Aquí en Aragón también resuena aún la fina argumentación de Arias Cañete, siendo ministro con Aznar, para defender el trasvase del Ebro: «Lo haremos por cojones».

Son los periodistas los que con más frecuencia sufren la ira de los políticos porque les exigen explicaciones de sus actuaciones. En cierta ocasión, también Manuel Fraga fue pillado in fraganti: «¿Pero quién es ese imbécil?», preguntó refiriéndose a un reportero que le interpelaba.

Si De Guindos fuera menos iracundo sabría que los buenos modales son capaces de enmudecer a cualquiera. Como ese día en el que se encontraron en una estrecha acera Jacinto Benavente y el escritor José María Carretero, un corpulento fanfarrón, todo lo contrario que Benavente, pequeño y con fama de pusilánime. Encarándose con el premio Nobel, afirmó Carretero: «Yo no cedo el paso a maricones». Benavente bajó de la acera diciendo: «Yo sí».

En la última

«Ser infeliz es un hábito y por eso es más fácil que ser feliz»

M^a ÀNGELS FARRENY

Entrenadora de respiración y liderazgo



Farreny, la pasada semana en Puerto Venecia. GUILLERMO MESTRE

Entrena la respiración. ¿Es como una Eva Nasarre de la relajación?

No. Entreno más cosas porque un pensamiento tiene una respiración y, por lo tanto, un gesto del cuerpo. **¿No es difícil cambiar los hábitos?** Depende. Lo fácil, con la desidia, se vuelve difícil. Y lo difícil, con la práctica, se vuelve fácil.

A veces para relajarnos no vale contar hasta diez... o hasta veinte.

Lo único que hace falta es respirar. ¿Nunca ha vivido una situación en la que a alguien le ha dado un ataque de nervios?

Más de una vez.

Y ¿qué le dicen? «Tranquilo, respira». El sistema nervioso central y el aparato respiratorio van unidos. Cuando los médicos te dicen «son nervios», lo que te dicen es que cambies lo difícil por práctica, lo imposible por posible.

Dirige la Escuela Europea de Respiración, ¿qué asignaturas tienen?

Trabajamos la reeducación postural, la respiratoria, la alimentaria y la emocional para conseguir consciencia de qué quieres, cómo y de qué manera. Que comas o respires bien no sirve de mucho si no consigues lo principal: la consciencia de cómo haces las cosas.

Reconocerá que la sociedad hoy no nos da ni un respiro.

Nos da lo que queremos tomarnos. Está todo muy mal, cierto, pero hay algo que no nos pueden negar en Occidente: siempre podemos escoger. Y mientras puedas escoger, es tu responsabilidad.

Per usted para aprender se fue a la India... y dejó el periodismo. ¡Así cualquiera!

Cualquiera que quiera pagar el precio que pagué yo. Mire, es más fácil ser infeliz que ser feliz. Porque ser infeliz es un hábito y es la zona cómoda. Pero ser feliz son pies juntos y como en la mili, para adelante. Y supone un esfuerzo.

Publica 'Dime cómo respiras y te diré cómo vives'. ¿Cómo respira usted?

Lenta, pausadamente, cuando hace falta. Y como ya tengo el hábito, hasta me puedo permitir desmeleñarme cuando quiero.

O sea que, como respira bien, vive genial...

Yo sí. Y encima he escuchado que tener perros da muy buena salud y yo tengo tres...

Y ¿cómo sé yo cómo respiro?

Lo sabe. ¿Dónde siente cuando tiene un problema?

Aquí, en el pecho.

Y encima es fumador, que se lo he notado... Respirar bien permite que la pituitaria pueda oler mejor las cosas... Si tenemos miedo, lo primero que hacemos es cortar la respiración. Si estamos tranquilos, la respiración es más profunda. Y eso que solo usamos un 10% de nuestra capacidad pulmonar...

¿Solo?

¡Solo! Vivimos en una sociedad tan tecnificada y estresada que nos cuesta respirar.

¿Por qué a veces nos falta el aire?

Porque nos gusta sufrir. Los pensamientos 'spam': no me atrevo, qué pasará si... Este proyecto nació desde una perspectiva complicada: pensión de viudedad de 250 euros, debía seis meses de alquiler, iba sin seguro del coche ni ITV... Y me fui a la consejería de Educación de la Generalitat a presentarlo. Meses más tarde, el Departamento convalidó nuestro curso de 70 horas.

EL PERSONAJE

Catalana, 59 años, fundó **Natura Respira 3.0: Escuela Europea de Respiración**. Presentó en Zaragoza su libro 'Dime cómo respiras y te diré cómo vives'

¿Qué le deja sin respiración?

La belleza que hay en la vida, en la naturaleza. Cuando salen los brotes de las parras que tengo a la entrada de mi casa, a finales de abril. **Y ¿nunca tiene que buscar balones de oxígeno?**

¡No! Este es el planeta oxígeno, pero no sabemos utilizarlo correctamente. Antes valoramos un coche que el movimiento de las manos. Y ¿cuándo lo valoramos? Cuando nos quedamos sin. Por eso es tan importante la prevención.

También entrena usted en liderazgo. ¿Es una tarea sencilla o la deja sin aliento?

Les enseñé a respirar el miedo. Y a darle la vuelta, porque el otro lado del miedo es el coraje. La mayoría de las veces lo que tenemos es miedo al miedo.

CHEMA R. MORAIS

Nos verás por tu ciudad



Somos



Somos Zaragoza

www.ztv.es