



DIARI DE GIRONA

CONTRACORRENT

Maria Àngels Farreny

«No hi ha ni un polític que respiri bé, per això afirmen una cosa i la neguen amb el cap»

Esriptora, fundadora de Natura Respira i entrenadora de lideratge i respiració, Maria Àngels Farreny presenta avui (20h) a la llibreria Amalgama de Girona «Dime cómo respiras y te diré cómo vives»

P Jo pensava que de respirar tots en sabem i ho fem igual.

R Però solem respirar mecànicament. Si respirem mecànicament vivim mecànicament, i en viure mecànicament no sabem què volem ni com ho volem. Llavors hi ha accidents de cotxe, accidents laborals, etc.

P Caram, amb la respiració...

R Estem pendents de tot menys del que hem d'estar, que és el nostre cos. Només fem cas al nostre cos quan al-

guna cosa falla, mai abans.

P Igual que es diu del cervell, no usem tota la capacitat pulmonar?

R I tant que no. Tapi's el nas, a veure quanta estona aguanta.

P Mpfff.

R Veu? Si fem servir tota la nostra capacitat pulmonar estem més contents i més feliços. Respirar vol dir viure.

P Respirar bé és una tècnica?

R Sí, però jo ensenyo tècnica i consciència, que és la manera d'arribar a saber què vols fer amb la teva vida.

P Aquesta Escola Europea de Respiració que té, significa que inclús respirar ha d'estar homologat?

R Aquí és una cosa nova, però a Europa fa temps que s'utilitza. Als països anglosaxons els directius de les grans

ESCRITORA

«Fa poc tothom volia ser funcionari, i un país de funcionaris mai no serà un país emprenedor»

► Farreny revela que hi ha jugadors del Barça que fan servir tècniques de respiració per relaxar-se

ENTREVISTA DE
Albert Soler

GIRONA



empreses fan servir tècniques de respiració. En Guardiola també les feia servir.

P En Guardiola del futbol?

R Sí, i encara hi ha jugadors del Barça que les fan servir com a tècnica de relaxació. Si estem ben oxigenats prenem les decisions correctes. I sabem què és el que pot esperar, perquè el món no s'acaba.

P Agafar-s'ho amb més calma, no?

R Al final tot pot esperar, perquè el món no s'acaba mai. Ens preocupa massa fallar, no estar a l'alçada. Sempre hi ha coses més importants que aquelles que ens preocupen. Els problemes no existeixen, existeixen les solucions!

P Va ser cap de premsa de l'exministre Josep Piqué. Com respira?

R Malament. No hi ha ni un polític que respiri bé. Per això no controlen el llenguatge corporal i afirmen una cosa mentre amb el cap fan gestos negant-la.

P Només falta que els ensenyi a enganyar-nos millor...

R Almenys sabem què esperar. Som un país victimista, potser perquè la inquisició pul·lula pel nostre inconscient. Si fa poc tothom volia ser funcionari! I un país de funcionaris mai no serà un país emprenedor.



L'APUNT FINAL

Martí Saballs
 SOTSDIRECTOR D'«EXPANSIÓ»


2013

El 19 de juny va néixer la meua filla Martina. Aquest és el resum del meu any. Com jo, per a moltes persones cap notícia és comparable a aquests esdeveniments, el naixement d'una filla és quelcom inoblidable, com ho és, malauradament, la mort d'algú molt estimat. Els anys passen massa depressa, la informació flueix a una velocitat excessiva, les noves tecnologies ens tenen segregats emocionalment i molts cops ens costa respirar i desconnectar. Ens movem pensant massa ràpid i sense repòs, sense analitzar de vegades les conseqüències d'algunes decisions. Quan veig grups de vaillets de 15 anys penjats del mòbil, però sense parlar entre ells, penso que hi ha marge per millorar. Ha passat un any on tot el món, almenys a Occident, s'ha posat d'acord que la persona més important ha estat el papa Francesc. Aquest 2013 ha estat també l'any en què Europa s'ha salvat de caure pel penya-segat i les economies mundials s'han recuperat, amb l'excepció dels esternuts del Brasil, entre les grans economies emergents. A començaments del segle XX hi havia dos grans moviments a Europa, el dels que creien en la unió dels pobles, sense fronteres, amb llibertat de comerç i de treball, en una unió que faria possible la pau per sempre; i el dels que pensaven que la guerra era l'única forma de purificar la seva nació i raça. Van guanyar aquests últims a la primera meitat d'aquell segle. Però en la segona meitat del segle XX es van acabar imposant els internacionalistes. Ara bé, tot pot canviar. L'any que ara deixem ha acabat millor del que pensàvem fa 365 dies. La sensació d'haver tocat fons a casa nostra és real, ara només falta no posar obstacles a la millora que es preveu a l'horitzó. Bon any nou.

OBERTURES ALUMINI
més menys

orMETAL
 972 47 61 27 / ormetal.es

Bones Festes

AGGSA
 Grup
 T. 972 302 163 · www.aggsa.cat

La immobiliària de Girona!

Plaça Prudenci Bertrana 8, GIRONA
972 220 110
 comercial@espigul.com

GIRONA	HAB.	MOBLES	PREU
DEVEVA c/Pau Casals	2	NO	450
CENTRE c/Carme	2/3	SÍ	450
	4	SÍ	575
QUÍMICS c/Caldes Montbui	2/3	NO	450/500
	5	SÍ	575
PARE COLL c/Monturiol	2/4	NO	450/550
	3	SÍ	500
STA. EUGÈNIA - CAN GIBERT c/Agudes	2/4	NO	260-550

VOLS LLOGAR EL TEU PIS/CASA EN TAN SOLS 30 DIES? TRUCA'NS I INFORMA'T!

GIRONA	HAB.	MOBLES	PREU
PALAU - CASA c/Salvador Ferrer	5	SÍ	1.000
	5	NO	1.300
PONT MAJOR Ma. Auxiliadora	2	SÍ	390
BARRI VELL Sant Josep	2	NO	395
PÀRQUINGS			
Devesa	PK	-	55
Taialà	TANCAT	-	80
Pericot	PK	-	80
La Punxa	PK	-	78
Salt - Maçana	PK	-	75