

## Un alè conqueridor i victoriós

La nostra vida humana s'inicia i es deté amb la respiració. Coneixem malament aquest fenomen que dirigeix la nostra vida. Sens dubte, hem après una mica com funciona: el paper dels pulmons en l'oxigenació de l'organisme i l'expulsió del gas carbònic. Hem conservat algunes nocions de fisiologia. Però això no ens serveix de

gran cosa en la nostra manera habitual de respirar.

Per sentir concretament l'element vital de l'alè, intentem simplement de convertir-nos en un ésser que no pensa en la respiració; però que, precisament, és d'aquí d'on treu la seva vida.

El món quotidià està fet d'elements que

semblen oposar-se entre ells; però no obstant això, s'equilibren i es complementen: la nit subsegueix al dia; el son prolonga el despertar; el silenci descansa en el soroll; el mar va i ve ...

La respiració també es caracteritza per un doble corrent, per un incessant vaivé. Per viure aquest fenomen de manera natural és important no produir cap trastorn, deixar-se portar, el més simplement possible. Per respirar naturalment, cal utilitzar únicament el nas; la boca, en una situació normal, no està feta per respirar. En ioga no s'utilitza més que en rares ocasions, i encara amb un objectiu concret.

Allò més primari del ioga es troba precisament aquí, en allò essencial de la vida. L'agilitat física, la relaxació mental, la concentració, passen generalment per una presa de consciència de la respiració i del seu control progressiu. L'element vital del ioga és l'alè, rarament un alè potent i sorollós, sinó més aviat un alè natural, regular, pausat i plàcid. En una paraula, la respiració és la clau principal del ioga.

Però aviat descobrirem el difícil que és arribar a dominar la respiració. És com un cavall salvatge que intentem domar o com un ocell que intentem capturar. La tradició la representa com un lleó que es pretén domar. Per tant, cal abordar-la amb la major prudència.

Per aconseguir controlar-la, fa falta temps i paciència: acceptar haver d'anar a poc a poc, avançar per etapes, estar sempre atent per trobar el ritme adaptat a les hores, als dies, als períodes. La respiració és a la vegada un indicador del nostre estat profund, el mitjà de control d'aquest estat i la possibilitat d'intervenció sobre el mateix.

És un indicador, puix que evoluciona en funció de les nostres possibilitats i d'allò que ens exigim a nosaltres mateixos. I tornem a insistir que ha d'ésser sempre pausada, profunda i regular, tot a la vegada. Quan es produeixen friccions irregulars al fons de la gola o si sentim una escurçada brutal de les fases respiratòries, sufocació o inclús impossibilitat de respirar, és que hem franquejat el llindar a partir del qual els efectes negatius han superat els positius. Hem anat massa lluny.

La respiració ens porta a les postures com el vent porta l'ocell.

Om Shanti Om

Griselda Garcia  
Professora de ioga



Truca'm quan em necessitis  
i estaré al teu costat

Fes-te soci del RACC. Estarem sempre al teu costat. Com a soci gaudiràs de molts avantatges i serveis:

- **Assistència Mecànica** a tota Europa
- **Assistència Personal** arreu del món
- **Assistència sanitària** urgent, dia i nit, 365 dies l'any
- **Assegurances** als millors preus amb la Corredoria nº 1 d'Espanya en assegurances d'automòbil
- **Agència de viatges**
- **Recursos de multes** gratuïts

Fes-te'n soci



Col·laborador del RACC a Cassà de la Selva:  
Serra Assessors • Plaça de la Coma, 18 Tel. 972 46 07 26