

«El ioga respecta molt la persona i tracta de trobar la millor postura per fer circular l'energia»

ENTREVISTA. L'Àdia Rosell Sanjust porta 36 anys en l'ensenyament del ioga a la ciutat i es va formar com a alumne de Carme Albisu a Barcelona. Posteriorment ha fet diverses estades a l'Àndia, concretament a Munger, on hi ha la principal universitat del món especialitzada en ioga. Des de l'any 2001 es dedica a la formació del professorat a la masia de les Oliveres, al terme de Sant Fruitós de Bages.

Directora de l'Aura Ioga des de la seva inauguració l'any 1982, cinc anys abans havia fundat Ioga 3, amb Palma Rosell i M. Carme Riera. També va ser cantant de l'Orfeó Manresà, va cursar estudis a l'Escola de Música i va aprendre ballet clàssic a l'Institut Preopp.

Com va ser la seva adolescència a Ràdio Rosell?

Des de molt petita vaig viure intensament el treball a la botiga i molt especialment els canvis que s'hi anaven donant. En aquella època en què poca gent tenia ràdio, el meu pare ja feia aparells, alguns de galena, i anava a vendre'ls per les cases. Avui dia sembla impensable, però aleshores era ben real. Aquesta situació, però, va anar canviant. De la planxa normal vam passar a l'automàtica, la nevera elèctrica --encara recordo l'home que passava pel carrer amb un carro i trencava el gel a trossos per vendre'ls--, després el *minipimer*, que va ser una autèntica revolució, i encara més la màquina de rentar, ja que la gent tenia la mania que estripava la roba --al principi potser sí? i calia convèncer-los que era una millora tècnica. Més tard va venir la televisió en blanc i negre --el meu pare en posava una a l'aparador i els vianants s'aturaven a contemplar-la--, després en color..., també els discos de 45 i 33 revolucions... Recordo que vam fer venir a Manresa els Sirex, els Mustang o el Duo Dinámico a firmar discos per promocionar les vendes. Els canvis no tan sols eren físics sinó que venien acompanyats de noves actituds mentals. A la botiga veníem tota classe de material elèctric, piles, bombetes i diversos estris per a la fabricació de les ràdios, i també col·locàvem els altaveus per als envelats, els balls, les enramades...

Pel que diu, va ser una etapa d'aprenentatge vital?

I tant! La botiga em va ensenyar molt i encara ara en dono gràcies. Comportava molt contacte amb la gent. Calia atendre els clients, però també convèncer-los. Per exemple, quan van arribar les planxes calia explicar-los que les havien d'endollar al corrent elèctric. Era un canvi de mentalitat molt important. Tan fàcil que ho veiem ara i aleshores costava molt de fer entendre. Ara també ens passa una cosa semblant amb internet, gairebé hi hem d'entrar per obligació.

Foto: Francesc Rubí

Les Oliveres

Quina és la història del mas de les Oliveres?

És una masia amb més de mil anys d'història que els Oliveres van anar conservant al llarg dels segles fins no fa gaire en què el meu marit els la va comprar. Pertany a l'antiga parròquia de Sant Genís de la vall dels Horts. Encara avui hi ha ruïnes d'una església.

Hi ha restes d'una antiga fassina?

Sota la masoveria s'hi havien muntat diversos elements de la indústria vitícola o per destil·lar alcohol, però segons sembla no es va acabar de posar en marxa. El que sí que encara es pot

veure és una antiga xemeneia de l'època. Segons el meu marit, Lluís M. Cecchini, als baixos de la masoveria hi ha indicis que indiquen que s'havia previst fer-hi alguna d'aquestes activitats, però el cert és que no va arribar a funcionar.

La masoveria havia servit de local per experiències de vida comunal?

Sí. La casa era molt gran i totes les dependències eren buides. Durant els anys vuitanta, havien vingut grups de nois i noies coneguts de Manresa, com ara Marta Torra, Montserrat Selga o Ernest Molins, a conrear la terra i cuidar animals.

Ioga

Quan sorgeix el seu interès pel ioga?

L'any 1972. Per curiositat. Acabava de tenir la meua filla i volia posar-me en forma. El ioga significa coneixement i saviesa. La paraula ioga vol dir unió entre el que hi ha dins i fora de la persona. Existeix des que l'ésser humà té consciència d'ell mateix i del seu cos i la seva ment. És autoconeixement. Quan coneix que té un cos, una ment i un esperit, n'intenta la integració, mitjançant una gran claredat mental i la concentració que permet el sorgiment de la meditació.

Quins en serien els principals usuaris?

Els clients més habituals que vénen a practicar ioga són els que tenen algun problema com el mal d'esquena, que no dormen bé, tenen migranya o per la falta d'elasticitat. Normalment tenen algun problema físic, però també pot ser de nervis o d'estrès. El que és segur és que la majoria obtenen uns resultats satisfactoris. Alguns ho deixen, perquè ja tenen el problema resolt, però una bona part continuen perquè hi troben d'altres coses. A mida que va fent ioga, la persona s'adona que la seva vida canvia, està més tranquil·la i respira millor. Personalment, vaig trobar coses en mi que desconeixia i vaig fer un canvi positiu en la vida.

A més de ser una activitat física, té propietats terapèutiques?

Totes. És clar que si una persona està malalta ha d'anar al metge. Ara bé, moltes vegades les tensions de l'estomac, si el pacient es relaxa, poden desaparèixer, sobretot si obeeixen a un bloqueig. I amb les d'esquena acostuma a passar el mateix. Quan la persona no pot dormir, si es relaxa té més consciència de la seva ment, de la seva respiració i d'ella mateixa, i per tant, també sap dormir més bé. Però també és cert que no es fan miracles, sobretot si s'està malalt.

Què són els txakres?

Permeten veure la nostra personalitat, són com rodes energètiques disposades en diferents parts del nostre cos. Hi ha la coincidència que la medicina ha descobert no fa pas gaire anys que les glàndules endocrines estan molt a prop de cada un d'aquests centres. Influeixen en el benestar físic, en la vitalitat mental, en l'ego que s'experimenta amb la identitat de l'ésser, en la manera de percebre el món, en la ment intuitiva i intel·lectual i en el grau amb què cadascú pot accedir a la qualitat del pensament i l'ètica. En la ment superior, el grau a què es pot accedir personalment, i en les característiques de les emocions i de les accions.

Com s'hauria de fer la primera classe de ioga?

Per començar caldria fer uns estiraments per conèixer el cos. Nosaltres a l'Aura Ioga fem un treball amb música que es coneix com a Aura ritme, per tal de desbloquejar les cames, la pelvis i la part de l'esquena, per treballar els txakres, començant pels peus i acabant pel cap. Per mitjà del desbloqueig energètic s'obté el prana, que és una energia més subtil, que afecta la vitalitat de la persona, i les asanes, que són postures molt estudiades, ens aporten una gran obertura a la pròpia vitalitat, que és essencial per estar bé.

Les persones amb poca agilitat també ho poden assolir?

Sí, perquè el ioga respecta molt la persona. Un pot tenir molta flexibilitat i un altre pot no tenir-ne gens, però pot començar a fer les postures a partir d'ell mateix, mitjançant la ment, que està pel que està fent i la respiració que està afluixant tensions. Cada vegada aconseguirà fer-ho millor, encara que no arribi a la perfecció. No hi ha cap competició, sinó que es tracta de trobar la millor postura d'acord

amb si mateix per fer circular l'energia. En acabar les postures, t'estires a terra i aleshores comença la relaxació, que és molt important perquè has vingut del carrer amb presses, tensions i problemes. Es tracta de deixar anar el cos, que actua pel seu compte. Es nodreix de vitalitat, tot afloixant les tensions. Després d'uns quinze minuts, es fan cinc minuts de meditació en grup.

Però abans de meditar, potser cal saber respirar bé, oi?

Sí. La classe de ioga també serveix per aprendre a respirar bé. La respiració és vital per viure. El nen, en néixer, respira bé, però a mesura que passa la vida, amb problemes i tensions, ens anem acostumant a respirar de manera diferent. Quan el nen passa pors reté la respiració, o l'accelera en el cas dels hiperactius. El problema es produeix per un bloqueig de la musculatura que no deixa treballar bé el diafragma. En el ioga es fan pràctiques de respiració a tres nivells: abdominal diafragmàtic, toràcic i clavicular. Si el tel del diafragma està tens ens costa respirar. Així que en les classes de ioga ensenyem la respiració des de la base abdominal, toràcica i clavicular, i finalment tota la respiració completa, per donar hàbits nous al nostre cos, que potser havíem perdut en la infantesa, els rectifiquem per tenir una respiració natural, que ens dona una millor qualitat de vida. Molts problemes lumbar i de tancament de la zona del pit són deguts al diafragma i tan sols respirant bé podríem resoldre'ls. Les asanes ben fetes ens comporten també una millora del cor i dels pulmons.

Meditació

Quins són els requisits d'una bona meditació?

En principi tota meditació és bona si es fa d'una manera conscient. Necessita concentració, es treballa la relaxació i la disciplina mental, per superar el problema que la ment de l'ésser humà no ha estat educada i va cap on vol. La meditació és un estat de pau. El swami (mestre espiritual) Anandananda Saraswati ens deia que les ganes de menjar ens vénen, per tant, és un estat intern com ho ha de ser la meditació. El ioga posa consciència del que s'està fent per poder fer la meditació. Per què ens cal la meditació? Perquè ens porta a l'estat de poder fer les coses ben fetes. Quan la persona ho sap fer, no ha d'estar meditant tot el dia, sinó que amb uns moments n'hi ha prou, particularment al matí, en què la ment està més relaxada. Un sistema de meditació molt fàcil és asseure't i observar la respiració. Inspires i expires. Si s'aconsegueix estar uns minuts conscient i centrat en aquesta posició es troba un estat molt planer i agradable que ja es pot considerar un estat meditatiu.

Quins han estat els seus darrers seminaris més interessants?

Els mesos de febrer, maig i juliol del 2013 i durant cinc dies el swami Anandananda Saraswati va fer un *workshop* (trobada) de ioga, en tres seminaris, on vam treballar sobre els kosha (cossos), que són les aures de les persones, és a dir cos físic, cos prana, cos mental, cos subtil o de sensació i el cos intern o de pau. El segon seminari va servir per treballar la respiració i el pranayama (modificacions en la respiració per poder agafar més energia), és a dir, potenciar el pranayama en la persona; i el tercer sobre la meditació. El mestre Anandananda té un asram a Itàlia. Cal explicar que l'asram és de l'escola Satyananda de l'Índia, un lloc on va gent per fer ioga amb pràctiques més profundes i per rebre els ensenyaments d'un mestre. El 26 d'octubre, un altre swami Satyananda Saraswati, de Granollers, que va passar vint anys a l'Índia, ens va fer un seminari sobre l'Om i la força dels mantres. A final de cada curs també fem uns seminaris sobre temes concrets. N'he fet diversos al Port del Comte, Barcelona, Saragossa, Madrid, Montserrat, Suïssa, Mallorca, Andorra, Bretanya, Anglaterra, Venècia, Montescudo, Eslovènia, Índia, concretament a l'asram de Rikhia i Munger Bihar. Fa 41 anys que practico el ioga i des de 1998 segueixo l'escola de l'Índia de Satyananda.

Què és l'escola Satyananda?

La vaig conèixer fa dotze anys. Aquesta escola pretén que el ioga arribi a Occident. Per això tradueix els llibres a l'anglès. Vaig estar uns anys a Munger, un estat de l'Índia on hi ha la principal universitat de ioga del món. Després hi he estat diverses vegades durant un mes o un mes i mig, per aprendre. Es tracta d'un ioga molt seriós, comprensiu, explicatiu, sense tabús i a l'abast de tothom.

Formació

Què remarcaries com a més essencial de la formació?

No tan sols serveix per poder fer classes de ioga, sinó que és un creixement personal molt complet. Es treballa la part física, és a dir, l'anatomia, la filosofia, el ioga tradicional, la psicologia, la relaxació, la meditació i l'astanga ioga, que són els vuit passos essencials del ioga: el yama, codi de conducta social, és a dir, les nostres actituds vers els altres, el niyama, codi de conducta personal, les nostres actituds vers un mateix; l'asana, postura; el pranayama, control de l'energia (prana), regulació de la respiració; el pratyahara, aïllament sensorial o interiorització, es tracta de poder-se aïllar dels sorolls externs i treballar sense que ens molestin; la dharana, concentració; la dhyana, meditació o contemplació, i la samadhi, supraconsciència. El practicant ha de perfeccionar cada un d'ells per poder arribar a l'alliberament. I també es treballen les *guna*. Actualment a l'estat espanyol el títol de professorat depèn de l'Asociación Española de Practicantes de Yoga (AEPY), però des de l'agost del 2011, el BOE permet també d'altres reconeixements. Així, estem a punt d'assolir l'acreditació de la Generalitat en l'àmbit català.

Què són les guna?

Són tres estats que es manifesten en la naturalesa i ens influencien a tots: al regne animal, vegetal i mineral. Naixement, creixement, envelliment i mort. Tot té el seu cicle. Aquestes tres qualitats de la naturalesa s'anomenen *guna*: *sattva* o llum i equilibri; *rajas*, passió i dependència, i *tamas*, inèrcia i pesadesa. Aquestes tres guna varien segons els estats de cada moment del dia, però al mateix temps, hi ha unes característiques personals de caràcter on hi ha tendències, segons els txakres més actius en la nostra personalitat. Les sensacions tàctils ens serveixen per relaxar-nos i també per dormir; les sensacions ràpides per activar-nos a l'acció; i les sensacions sàtviques per mantenir l'estat harmònic en qualsevol cosa que fem i aconseguir l'alliberament.

Foto: Francesc Rubí

Què és el ioga nidra?

Segons el swami Satyananda, que es va dedicar a recopilar les coses més antigues del ioga que no havien sortit encara a la llum en favor de l'home de la nostra època, per tal que se'n pugui beneficiar, ioga nidra vol dir una relaxació conscient. Es tracta d'una relaxació pels recorreguts mentals de tot el cos que lliga amb la seva situació dins del nostre cervell. És una rotació de la consciència amb les parts del cos, per treballar els dos hemisferis i també el sankalpa (resolució) en estat relaxat. En estar en ones alfa, la resolució entra dins teu i permet fer canvis interns. Per exemple, si una persona és desordenada i vol ser ordenada. De moment no pot, però amb l'ajuda del ioga nidra i amb la relaxació que li va dient que és ordenat li fa perdre la part de desordre mentre creix la de l'ordre. Per al swami Satyananda, que va morir fa un parell d'anys, dins nostre hi ha moltes llavors (bones, dolentes, desordre, rapidesa, ganderia, simpatia, etc) Segons com estigui educada la persona, desenvoluparà més d'uns aspectes que d'uns altres. Si desenvolupem la llavor de l'ordre i ho anem repetint, arribarà un moment que ofegarem el desordre. En aquest sentit hi ha canvis que poden arribar a ser espectaculars.

Què s'entén per tantra ioga kundalini?

És el despertar harmònic de totes les energies del ser humà (els txakres). Una de les frases més cèlebres del tantra ioga és que "a la vida es pot fer tot, si hi ha consciència". En aquest cas, la consciència és fonamental i ha d'anar en lletres grosses. La consciència és el despertar dels txakres harmònicament. Si és així serà correcta. El tantra és l'expansió de la consciència i l'alliberament de l'energia que ens porta a una concepció de l'ésser humà integrat, tot acceptant la vida sense perjudicis i evolucionant amb ella conscientment. Alguns dels temes que estudia el tantra són: els diferents nivells de consciència, la creació i la transformació de l'univers físic, l'astrologia i l'astronomia, l'energia, els nadis, els txakres i els mantres.

Alimentació

Un practicant de ioga ha de ser forçosament vegetarià?

És cert que a l'Índia se segueix la dieta vegetariana, però nosaltres no hi estem obligats. Penso que la dieta mediterrània està prou bé. Potser sí que la carn i el peix s'haurien de prendre amb menys quantitat i donar més importància als llegums, les verdures, les fruites... Ara bé, cada persona ha de provar la que li vagi millor perquè si ha de menjar coses que no li agradin es produirà un bloqueig i el ioga no n'és pas partidari. Al contrari, cal deixar fluir les energies.

El perfil

Lídia Rosell Sanjust neix a Manresa el 26 de febrer de 1942. Francesc, el seu pare, havia nascut a Castellbell i el Vilar però als tres anys es va traslladar a Manresa; fou el creador de Ràdio Rosell, el 1942, on muntava i construïa aparells de ràdio. El seu avi havia estat el fundador dels pinsos Rosell. La seva mare, manresana, es deia Trini i fou botiguera a Ràdio Rosell, on també remenava aparells. Tots dos van treballar conjuntament en el negoci radiofònic del número 18 de la carretera de Cardona. Té un germà, Francesc, que és perit electrònic i viu a Barcelona. Comença els estudis a les Dominiques, on s'està un parell d'anys i després passa a l'escola de la companyia de Maria (Lestonac) al carrer de Sant Francesc. A començaments dels anys 50 estudia solfeig i teoria i dos anys de piano a l'Escola de Música de Manresa, que anys més tard passaria a ser el Conservatori. A partir dels 12 anys va a l'Acadèmia Menéndez del carrer Jaume I, on fa el batxillerat elemental i a les tardes treballa a la botiga familiar. Dels 12 fins els 17 canta a l'Orfeó Manresà, n'és la més jove de la colla, i participa en diversos viatges, particularment a Itàlia en el concurs d'Arezzo, i França. Practica el ballet clàssic a l'Institut Preopp, al passatge Vilaseca Garriga, que regentaven Paquita Ratés, Ester Oliveras i Paquita Prat. També assisteix a classes de francès amb Jacques Jordà. Als 24 anys es casa amb Lluís M. Cecchini Niehoff, de besavi italià, amb qui han tingut tres fills: Lluís, metge uròleg; Xavier, advocat que fa de professor de dret civil a la Universitat Autònoma de Barcelona; i Màrcia, psicòloga i professora a l'Aura Ioga. Fa de mestressa de casa fins que en trobar a faltar el contacte amb la gent s'apunta a l'Estudi de Ioga del carrer Flors de Maig, a partir de 1972, tot coincidint amb la naixement de la seva filla. Abans ja havia fet ballet i gimnàstica, activitats de treball del cos que sempre li havien agradat.

Foto: Francesc Rubí

Cada cop li interessa més el ioga i fa dos seminaris al Port del Comte. Coneix Carme Albisu, que havia estat alumna d'Antoni Blai Fontcuberta, autor dels primers llibres sobre ioga a Catalunya. Albisu regentava una escola de ioga a Barcelona, on Rosell assisteix cada setmana. En el ioga troba el que buscava a la vida per completar la seva part física i mental. Amb una seva cosina, Palma Rosell, i una amiga, M. Carme Riera, es desplacen a Barcelona fins que el 1977 funden Ioga3 al damunt de La Lionesa, al començament del Passeig), on van estar durant cinc anys. Aleshores decideix traslladar el seu local a l'entresol del número 74 del carrer del Cós, amb el nom d'Aura Ioga, a partir del 1982, amb Cecília Comas. Deixa d'anar a l'escola de Barcelona i incrementa les hores de feina, ja que fa classes al matí, tarda i vespre. Participa en seminaris esporàdics a Barcelona i Madrid, i el 1996 passa al local del Pompeu Fabra en una sala més gran (on hi havia hagut la Maquinària Industrial). També es dedica a la formació dels nous professors a la masia de les Oliveres (terme de Sant Fruitós de Bages) tots els dissabtes al matí, des del 2001, any en què també va celebrar els seus 25 anys dedicats a la pràctica del ioga. A més de llegir habitualment llibres especialitzats en el ioga també li interessen els de filosofia, novel·les, així com la música clàssica (Bach, Beethoven, Strauss, Chopin, Mozart, Wagner), el cant gregorià, música sacra i la música hindú, però també els grups catalans moderns. Li agrada la comunicació amb les persones i estar amb els seus 7 néts: Aina, Jan, Marti, Pol, Vinyet, Juli i Mira.