

A aquesta dona riallera i optimista la truquen des de Tenerife per participar en els seus cursos. Entre ells, el de Prevenció de Riscos Professionals als centres educatius, destinat a educadors. Diu que dels nadons se n'aprenen coses, i que cal parar per trobar-nos.

# “Necessitem un tros de terra i respirar”

TEXT: MOISÈS DE PABLO FOTOGRAFIA: MARC MARTÍ

**F**a vint anys que Marta Graugés (Ripoll, 1959), aprèn tècniques per trobar l'equilibri. Té el centre Gira-sol a Sant Gregori, on fa cursos per a petits i adults. A principis d'octubre la visitarà una de les seves guies, Krista Satler. L'holística, diu, és una relació amb el món, que hem de buscar nosaltres.

**Que és l'holística?** Holística vol dir global. Que no som una part, sinó un tot. Jo baso la meva pràctica en el moviment. Moviment i observar. Vivint experiències i observant què passa: com m'aixeco, com respiro. Com m'aquanto dret.

**La gent ho sap fer? Perquè hi ha moltes lesions d'esquena, no respirem bé...** Tot-hom treballa la seva necessitat. Has d'estar al teu nivell, no al del professor. És la diferència amb altres tècniques. Ens fixem en la sensació: a respirar millor i ser més conscient. Em trobo que la gent no està acostumada a parar. Ens anem posant, posant, posant, fins que petem. Demano: quin moment ens permetem per parar?

**Els moments de relax.** M'agrada la imatge del formatge amb forats. Quins forats tenim a la vida? M'agrada anar a passeig, m'agrada llegir. No ens plantejem on anem ni d'on venim. La gent diu: estic estressada. Però què ha passat? He canviat unes coses... i estàs contenta? Has acabat una cosa, i comences l'altra. O els nens. El nen no és una màquina. S'ha de moure.

**Reivindica el moviment.** Sí, els nens s'han de moure. Fins als 6 anys són moviment. Quan arriben a l'ESO, estan a punt d'explotar. Aquest estiu als nanos els hem dit: fes el que vulguis. Que et toqui l'aire, juga amb les pedres. Mou-te.

**És una tècnica per saber perdre el temps?** Em diu un nen, m'estic avorrint, doncs avorri-me i és útil, perquè així trobes alguna cosa a fer! I sempre la troben!

**Et coneixes millor com a persona?** La gent es queixa d'ella mateixa: em fa mal l'estómac, tinc la cara lletja. Mira quants negocis estètics hi ha ara. Volem canviar, però sense fer res. No. Les coses passen lentament. Si volem canviar, cal un temps. He tingut gent que ha passat per canvis estètics. Però no ha fet cap canvi per dins, i torna a estar igual que abans. Si no modifiquem de dins, tornen a sortir.

**Com es modifica algú per dins?** En el meu cas, et mous. Observes i te n'adones d'allò que pots modificar i què no. És allò de no sé què he fet, però em sento millor. Els mestres diuen que estan millor, que van a una classe i no es posen nerviosos.

**Els mestres arriben amb pors?** Més que pors, nerviosos. Estressats. Ser nerviós és una etiqueta, no es pot canviar. Hem de trobar les causes de les pors. Què vol dir ser nerviós? Què és per a mi estar alegre? Ho has de trobar. Cal moviment, equilibri, respiració. Jo guio verbalment. Observem si ens aguanta el terra.

**La gent s'ho carrega tot al coll i a l'esquena?**



No hi ha pelvis. No hi ha cintura. Només fem servir la part de dalt. Pensem, però no usem els nostres òrgans. Hi ha problemes de reproducció, d'aparell digestiu. He vist tants maldecaps com mals de budells. Si no connectem amb el terra, apareixen les crisis d'ansietat. Parlem de companys que no ens entenen, però quan funcionen les coses en un col·legi? Quan hi ha un equip cohesionat. Quan es parlen les coses. Quan s'aconsegueix això, és un plaer. Tens un projecte definit. Ara entra molta gent nova amb la sisenà hora i cal ser un equip.

**No hi ha responsabilitat pròpia.** Hi ha culpabilitat i queixes. La gent es queixa: l'altre que li ha fet això o allò. Als nanos no se'ls deixa ser autònoms. Cal parlar amb ells, escoltant-los i dialogar. És la diferència entre créixer i ser tu. Perquè si sempre et porten, no saps prendre les decisions per tu mateix. Hi ha pocs nanos que sàpiguen anar sols. A l'escola em deien que els meus eren més madurs: estan acostumats a decidir.

**Manca diàleg entre pares i fills?** Hi ha poca consciència nostra i, per tant, no permetem a l'altre. La petita va voler tocar l'arpa (riu), i jo no havia vist mai una arpa!

**I no hi ha el perill dels capricis?** Això no vol dir que facin el que vulguin. Tu ja saps com són els teus fills. Ens anticipem al noi,

però no li dius: què vols fer? Crec que la base és a casa. Però hi ha nanos que tenen massa cases. Estem dispersos. És més fàcil amagar les coses que solucionar els problemes. Parlem del canvi climàtic i no parlem què fem amb la societat i els nens. Tu pots viure amb poques coses. Necessitem un tros de terra i respirar. Als mestres els pregunto: què fas a l'hora de l'esbarjo, vas a fora a respirar i veure arbres, o a l'aula de professors a respirar fum i emplenar-te de problemes? Què fas amb la teva vida? Cada moment és una nova oportunitat.

**Parla d'espais propis.** Sí, endu-te la foto del llac que t'encanta. Del xicot. La pedra a la butxaca, o la castanya. Una imatge que et doni força; sinó, anem desprotegits. La gent ja se n'adona que hem perdut el sentit comú. Tinc un nen molt mogut: i qui s'asseu a casa? Ningú, em contesten. Quan s'asseguin, ja parlarà. El nen fa el que veu.

**Té agraïments dels alumnes?** Tinc el mirall ple d'agraïments que m'envien. Una educadora em va dir: després de 10 anys, ara veig que el nen em mira. Treballo molt el respecte. Si no hi ha respecte, no hi ha res a fer. No criticar, no jutjar. Atenció conscient i prou! (riu). Estem descontents de nosaltres. Cal ser més amables amb nosaltres. La persona que va començar aquest treball va ser Elsa Gindler. Va sobreviure als camps nazis. Li van diagnosticar una pulmonia i un mes de vida, i va regenerar. Totes les seves alumnes han fet el seu propi mètode. Estic tota la vida formant-me. Ara segueixo molt l'austríaca Krista Satler. Diu que aquí la gent és foc, i allà són gel.

**Aprèn dels alumnes.** Molt. Sobretot dels nens. Són molt purs. Treballo amb nadons, són d'una riquesa impressionant. Tenim problemes de maluc. El melic, els genitals, els tenim anul·lats. Hi ha gent que acaben d'adoptar, i queden prenyats. Perquè ens relaxem. Abans descansàvem, ara estem tot el dia amb aparells. Treballant.

**Què recomana a la gent?** Buscar-se el seu espai. Que vegi què li dóna energia. Només parem quan ens trenquem. Quan estem malalts, i no parlem. Ens fem intolerants. Per això hi ha tanta gent agressiva. Ens acostumem a imposar. Busquem el contacte amb la natura i gaudim del nostre potencial.

“  
Als mestres els pregunto: què fas a l'hora de l'esbarjo, vas a fora a respirar i veure arbres, o a l'aula de professors a respirar fum i emplenar-te de problemes? Què fas amb la teva vida? Cada moment és una nova oportunitat.  
”