

## L'ENTREVISTA DEL DIUMENGE

«El meu marit em va parlar de la dona d'un conegut seu que feia ioga.

De seguida em va interessar provar-ho: sonava misteriós i hi tenia curiositat. Va ser pràcticament a donar-me que el ioga combinava tot allò que a mi m'apassionava: l'exercici físic i l'exercici mental i el cultiu de l'espiritualitat».

«Als anys setanta tothom et mirava una mica estrany perquè feies una cosa rara. Quan no hi ha coneixement hi ha molta tabú».

«Podem fer molt exercici però continuem estant nerviosos, tenim mal humor quan arribem a casa. Estem desequilibrats. El que hem d'aprendre és a viure amb el que tenim i al que som, sense pensar si aquell s'ha canviat el cotxe o l'altre fa un viatge que jo no puc fer».

«Quan i com es va començar a practicar pel ioga».

«Va ser abans del naixement de la meua filla Mònica, el 1972. Ja des de petita, jo havia fet ballet, gimnàstica i gimnàstica. I tenia interès per la psicologia, per conèixer la ment, les nocions relacionades de les coses. També hi havia una part espiritual en mi, formada, potser, pel fet d'haver anat a una escola de monges. Amb tot, no m'agradava com s'explicava el vessant espiritual al col·legi, perquè, per exemple, no era ben clar que practiqués alguna religió i feia alguna cosa que m'interessava».

«Sí, després del part de la Mònica vaig voler fer gimnàstica o algun exercici físic per tornar-me a pensar en forma. L'última va ser quan el meu marit em va parlar de la dona d'un conegut seu que feia ioga. De seguida em va interessar provar-ho: sonava misteriós i hi tenia curiositat. Va ser pràcticament a donar-me que el ioga combinava tot allò que a mi m'apassionava: l'exercici físic i l'exercici mental i el cultiu de l'espiritualitat».

«Proveïa d'una família creient i practicant?».

«A casa anàvem a missa el di-



» Lidia Rosell. Professora de ioga

per CARLES BLAS

## «Els gimnasos són plens, però la ment, qui la cuida?»

**BIOGRAFIA.** Nascuda a Manresa, aquesta setmana celebrarà el seixanta-sisè aniversari. Filla (i dependenta, a l'inici) de Ràdio Rosell, el 1972 va descobrir el ioga, i ja mai més no se n'ha desentès. Des de fa trenta-nous anys n'ensenya. Dita que pel seu centre, Aura Ioga, poden haver passat, en aquest temps, uns tres mil persones. La majoria hi busquen un remei per a dolors físics, però Lidia Rosell, casada, mare de tres fills i amb cinc nets, destaca el poder espiritual del ioga, la capacitat que té de connectar el cos i la ment del practicant

menys. Es pot dir que sí, que era practicant. I de creient ho contem més encara».

«On es podia fer ioga a Manresa a començament dels setanta?»

«Al Judo Manresa. D'allà vaig passar a un centre de Barcelona, on vaig aprendre de Carme Albiol, deixeble d'Antoni Riba, de qui havia llegit algun llibre. Practicant amb Albiol em va encantar, perquè sabia transmetre molt bé què és el ioga. A més, practicava un ioga físic, amb música i molt moviment, ideal per pensar el cos en

forma abans de fer les asanes, les postures físiques del ioga».

«Practicava orientals i anys setanta. Alhora molt hippy».

«Jo no estava pas en aquesta línia. Però igualment trocava estructures. Tothom et mirava una mica estrany perquè feies una cosa rara. Quan no hi ha coneixement hi ha molta tabú. I és aquest el que s'ha de canviar. És aquell que jo he sigut especialment, per fer alguna cosa diferent del que s'esperava. Mantes d'entrenament

a la situació si voltes per allò en què vius».

«Com va rebre la seva família aquest interès pel ioga?»

«El meu marit va ser un gran ajut des del principi. Sempre ha respectat molt que jo faci ioga. Mai no m'hi ha ficat i en ha aïllat molt, quedant-se els seus, per exemple, quan jo havia d'anar a ensenyar».

«També es practica de ioga, el seu marit?»

«No! No, ah! Dita que jo en fa gens, de ioga, viure amb mi. Que jo respecti el dia».

«Un cop iniciada en el ioga va inaugurar el seu propi centre d'aprenentatge?»

«Va ser el 1987. A mi, que venia del cos, m'agradava molt tractar amb la gent i, de clar, m'agradava obrir el meu propi centre. Però això, la veritat, no m'hi atreia. Per això ho vaig fer amb altres amigues. Estarem molt agraïdes per la proposta, però no volem tenir el nostre».

«I vendràte Aura Ioga».

«Sí. Primer va ser Ioga X, i ara en un local just al damunt de la pastisseria La Llençana».

«Va tenir l'experiència?»

«Alguns, d'ensenyar música i hi va descobrir amics, coneguts i familiars. Després vam fer eines de ioga per a nens, i hi vam obrir els fills dels amics. Però el fet és que arriava funcionar el bucar-se, perquè els que ho practicaven s'adonaven que el ioga els anava bé per aprendre a relaxar-se, per dormir millor, per guarir el mal d'espina».

«Ni bé per a tot, el ioga».

«El que jo he aprofitat. T'encanta a fer les coses ben fetes i a gaudir-ne, que és l'única manera de triomfar amb tu, val dir: estant bé amb tu mateix».

«Hem parlat dels beneficis del ioga però el cos i la ment. Però també és una recerca espiritual».

«Que descobrimos quan comencem el cos amb la ment. Quan tu, per exemple, fas un reportatge i hi estàs connectat i ho passes bé fins a la fi, quan gaudim de les coses que fan, això és l'esperit. Si no gaudim de les teves accions no et rebem cap satisfacció i et tornes un treball i pena. Quan diem

**Torna a la pàgina següent >>>**

► L'ENTREVISTA DEL DIUMENGE

ELS 4 CANTONS

-Crec que tothom té el que es mereix?  
-Sí.  
-Quina dia que de la seva millor qualitat? I quin dia que és el principal dels seus defectes?  
-La qualitat és creure en els altres, i aquesta és el principal dels meus defectes.  
-Quina és la part o la característica del seu cos que li agrada més de mirar?  
-Estic contenta com sóc. Potser m'agradaria ser més alta.  
-A partir de quant dia que estem parlant d'un bon sou?  
-2.000 euros.  
-Quin llibre li ha agradat més llegir?  
-Tinc ganes d'escrivir-lo i no que expliqui bé a tothom que és l'iooga.  
-Tria una obra d'art.  
-M'agrada molt «La Gioconda».  
-Si disposés d'una quantitat il·limitada de diners, què creu que compraria?  
-Destinaria els diners a ajudar els altres.  
-En què creu que és una persona més experta?  
-En la comunicació.  
-Dóna consells?  
-Dóna consells?



-Sí.  
-Què s'hauria d'inventar?  
-Crec que no allò que cal ja s'ha inventat. Potser alguna cosa que serveix perquè al menys ens poguéssim llevar positius així.  
-Quin percentatge has llegit de ficció i quantitat de llegir?  
-Sovint. M'inspira molt, un mestre de la joia de l'escuela Sant Joanada.  
-Un mite creït?  
-Moltíssims.  
-Compli la frase: la vida és...  
-Mortuòria.  
-Un costum intractable?  
-Per practicar de joia cada dia.  
-Per naturalitzar, creu que la joia és bona, dolenta o regular?  
-Bona.  
-Si hagués de triar tres ingredients per construir-se el seu paradís, què triaria?  
-Alguns flors, alguns riu.  
-Salut, diners, amor, un quin percentatge creu que són necessaris cadascun d'aquests elements per aconseguir la felicitat?  
-Amor, el 50%; salut, el 30%; diners, el 20%.  
-Podria dir que un lloc que ocellaria per a tota la seva vida?  
-Entans i fins el que vulguis.



Lidia Rosell, a l'entorn de la seva casa Les Olivares

«Estem estressats, diem, i depressius i neurats, però no hi fem res. Hem d'aprendre a relaxar els pensaments, així et trobes millor amb tu mateix però també amb els altres. Veus que no paga la pena sentir ràbia»  
«La majoria ho fa però resolde algun problema concret: mal de cap, mal d'esquena, insomni, desorientació. N'hi ha poca que s'acostin al ioga per entendre'l. Però la veritat és que què hi arriba perquè hi fa mal alguna cosa i busca ajuda, quan l'ha practicat un temps el descobren i continuen. Tinc penes que fa trenta anys que fan ioga amb mi»  
«Jo mai no he necessitat filosofies d'orient. Sóc catòlica, i el ioga per el que m'ha servit és per entendre millor la meua religió. Des que faig ioga em sento més a prop de Jesús»

2002 Va de la pàgina anterior  
«Ara heu confós el ioga amb el religió però no parlem del món». La religió ha sabut canalitzar aquesta energia espiritual mitjançant creences i rituales. I és cert que en la història ha hagut religions multiteuistes, com Jotun, Buda, Kristianisme, Santa Teresa i Sant Joan de la Creu. Però l'esperit no és creient religió.  
Totes les filosofies, les religions, fins i tot la catòlica, el que pretens és arribar a una ampliació de l'estat de consciència. Santa Teresa per exemple, va experimentar aquest estat de consciència no gens normal en el seu temps; parlava de conceptes que no eren en la religiositat de l'època. El ioga el que pretens és així mateix, despertar la consciència, des del practicar a un estat de plenitud humana.  
«Qui parla moltament del ioga és perquè no el coneix; quan el practiques t'indones que és just el que necessites, i per això realment s'indona perquè perquè treballa amb el cos com la ment. A més té ginecologia són plans de gènere i hi ha una gran adreça de cos. Però la ment, qui la controla? Podem fer molt exercici, però no aconseguim entrar servicions, tenim mal humor quan arribem a casa cansats de la feina. Entans desconnectem i el que hem d'aprendre és a viure amb el que tenim i el que sou, sense pensar en el que hi ha com el des d'altre. És un viatge que no pas fer. Hem de saber fins on podem arribar, i així crea tot l'entorn»  
-Ragionat?

-No, de cap manera. No gens. El ioga potser la major de la persona: física, mitjançant una posició i moviment; mental, perquè t'ensanya a gaudir de l'esperit i l'espiritual; tot i que l'esperit mai no progressa, simplement és l'ió de distribució d'aquest veurem espiritual no és el que et fa gaudir de la vida. A més és el reequilibri, perquè és una llum constant. Si tens un grip, per exemple, pots anar-te a esperar que passi mentre practiques ioga per fer-hi alguna cosa: bucar una alimentació més sana, banyar-te bé, anar a dormir més hores, bucar més temps per a tu. Si la meditat es empunya, és clar que hauria de bucar que medita, no hi està per un control. Però el porta una vida regular sensiblement menys.  
-Entans parlant d'alguns termes difícils: consciència, per exemple.  
-És tenir consciència de tot, sentir el que t'envolta i no trobar-ho. La religió catòlica en té una caritat, però té molt temps que així.  
-Una cosa ampliat mental que és per treballar mitjançant el alé, una bona respiració, gaudir de l'aire que et envolta i que t'envolta no trobar-ho. L'esperit mental, ben al control, cada cop correspon més la ment, fins i tot quan arribem a casa, al nostre aplec, i no ens relaxem i intenció una per l'altre de l'acció o reaccionar les accions, que són agudes més intenció. Entans, entans, diem, i depressius i neurats, però no hi fem res. Hem d'aprendre a relaxar els pensaments, així et trobes millor amb tu mateix per-

ni també amb els altres. Veus que no pagu la joia com a bé.  
-Quan diem aspirar, a què ens referim?  
-A l'essència de l'ésser humà. La part més profunda, allò que ens connecta amb el món sense, el cosmes. És l'íoni que no sou, que soum sempre, inalterable.  
-Dóna?  
-En pots dir així, si ho vols, o també amb els altres. Veus que no pagu la joia com a bé.  
-La majoria ho fa però resolde algun problema concret: mal de cap, mal d'esquena, insomni, desorientació. N'hi ha poca que s'acostin al ioga per entendre'l. Però la veritat és que què hi arriba perquè hi fa mal alguna cosa i busca ajuda, quan l'ha practicat un temps el descobren i continuen. Tinc penes que fa trenta anys que fan ioga amb mi.

-La majoria ho fa però resolde algun problema concret: mal de cap, mal d'esquena, insomni, desorientació. N'hi ha poca que s'acostin al ioga per entendre'l. Però la veritat és que què hi arriba perquè hi fa mal alguna cosa i busca ajuda, quan l'ha practicat un temps el descobren i continuen. Tinc penes que fa trenta anys que fan ioga amb mi.  
-En pots dir així, si ho vols, o també amb els altres. Veus que no pagu la joia com a bé.  
-La majoria ho fa però resolde algun problema concret: mal de cap, mal d'esquena, insomni, desorientació. N'hi ha poca que s'acostin al ioga per entendre'l. Però la veritat és que què hi arriba perquè hi fa mal alguna cosa i busca ajuda, quan l'ha practicat un temps el descobren i continuen. Tinc penes que fa trenta anys que fan ioga amb mi.

«Ara heu confós el ioga amb el religió però no parlem del món». La religió ha sabut canalitzar aquesta energia espiritual mitjançant creences i rituales. I és cert que en la història ha hagut religions multiteuistes, com Jotun, Buda, Kristianisme, Santa Teresa i Sant Joan de la Creu. Però l'esperit no és creient religió.  
Totes les filosofies, les religions, fins i tot la catòlica, el que pretens és arribar a una ampliació de l'estat de consciència. Santa Teresa per exemple, va experimentar aquest estat de consciència no gens normal en el seu temps; parlava de conceptes que no eren en la religiositat de l'època. El ioga el que pretens és així mateix, despertar la consciència, des del practicar a un estat de plenitud humana.  
«Qui parla moltament del ioga és perquè no el coneix; quan el practiques t'indones que és just el que necessites, i per això realment s'indona perquè perquè treballa amb el cos com la ment. A més té ginecologia són plans de gènere i hi ha una gran adreça de cos. Però la ment, qui la controla? Podem fer molt exercici, però no aconseguim entrar servicions, tenim mal humor quan arribem a casa cansats de la feina. Entans desconnectem i el que hem d'aprendre és a viure amb el que tenim i el que sou, sense pensar en el que hi ha com el des d'altre. És un viatge que no pas fer. Hem de saber fins on podem arribar, i així crea tot l'entorn»  
-Ragionat?



Des que es va començar a interessar per la pràctica del ioga, Lidia Rosell busca sempre el col·legi perquè en què hi ha treballat el símbol de l'essència i unitat amb allò superior en l'Índia. Om, la més sagrada de les síl·labes en la cultura Índia. Tan sols un ús fer el experimentem en una joia multiteuista en l'Índia en el ioga. «Així se us un autòmat, diu, i no se l'ha tornat a veure»  
-«La filosofia orient és l'associació de vinyetes a l'occident, a pujar, a les notes. Què hi diu?»  
-Així fa molt mal, perquè el ioga és una pràctica molt seriosa, molt profunda. Així com intenció explicar-ho de manera intel·lectual, que és vege que tot el que es fa en el ioga té una explicació. Però de cert que hi ha hagut grups que l'han utilitzat per desmarcar mentalment l'altre. Així va començar l'esperit del ioga, el que què hi és just el control: bucar la llibertat de sentir. Però no és estrany que

«Ara heu confós el ioga amb el religió però no parlem del món». La religió ha sabut canalitzar aquesta energia espiritual mitjançant creences i rituales. I és cert que en la història ha hagut religions multiteuistes, com Jotun, Buda, Kristianisme, Santa Teresa i Sant Joan de la Creu. Però l'esperit no és creient religió.  
Totes les filosofies, les religions, fins i tot la catòlica, el que pretens és arribar a una ampliació de l'estat de consciència. Santa Teresa per exemple, va experimentar aquest estat de consciència no gens normal en el seu temps; parlava de conceptes que no eren en la religiositat de l'època. El ioga el que pretens és així mateix, despertar la consciència, des del practicar a un estat de plenitud humana.  
«Qui parla moltament del ioga és perquè no el coneix; quan el practiques t'indones que és just el que necessites, i per això realment s'indona perquè perquè treballa amb el cos com la ment. A més té ginecologia són plans de gènere i hi ha una gran adreça de cos. Però la ment, qui la controla? Podem fer molt exercici, però no aconseguim entrar servicions, tenim mal humor quan arribem a casa cansats de la feina. Entans desconnectem i el que hem d'aprendre és a viure amb el que tenim i el que sou, sense pensar en el que hi ha com el des d'altre. És un viatge que no pas fer. Hem de saber fins on podem arribar, i així crea tot l'entorn»  
-Ragionat?