

Creixement personal

La campiona d'Espanya de wakeboard, Mónica Bahillo, ofereix a Llívia un catàleg de serveis terapèutics inèdits a la comarca que fan aflorar episodis dolorosos propis i fins i tot d'avantpassats que condicionen caràcter i estat d'ànim.

Respiració conscient i banys de gel: nova teràpia a la Cerdanya

MIQUEL SPA
Llívia

kioscoprensaiberica#...da.cat

Miquel Spa



La terapeuta i esportista Mónica Bahillo, que ha portat a la Cerdanya el Treball de respiració i els banys de gel

Respiració conscient i activació energètica. Sota aquest eslògan es desenvolupa tot un nou món de creixement personal. La Cerdanya compta amb una proposta terapèutica innovadora. Mónica Bahillo, terapeuta energètica i entrenadora amb experiència en el desenvolupament personal i el treball amb la ment i el cos ha portat a la comarca un catàleg de serveis d'ajuda inèdits a la Cerdanya com ara el treball de la respiració i els banys de gel. Originària de Madrid, Bahillo resideix a Llívia des de fa 19 anys i ha adaptat les seves sessions a la realitat local. A més de la seva feina com a terapeuta, Mónica Bahillo té una trajectòria esportiva destacada. Ha estat campiona d'Espanya i de Catalunya en wakeboard, un esport aquàtic que practica sobre una taula impulsada per moto d'aigua. Encara practica aquest esport al pantà de la Baells. Segons explica, la disciplina esportiva li ha ajudat a comprendre la importància de la mentalitat i del control emocional, aspectes que ara integra en les seves tècniques de respiració i desenvolupament personal.

Segons explica, el seu treball actual parteix d'una trajectòria que va començar amb l'entrenament personal i la nutrició, i que va derivar cap al creixement personal: «Moltes de les persones que venien a mi, sobretot dones de més de 40 anys, arribaven amb crisis emocionals i canvis físics que costava gestionar. Al final fas molt de psicòloga, tant a nivell de nutrició com d'entrenament, i vaig començar a treballar molt la mentalitat». Bahillo ha integrat en les seves sessions tècniques conegudes com a dinàmiques d'alt impacte, com caminar sobre brases o sobre vidres, destinades a trencar creences limitants: «Quan treballes sobre la idea de 'jo no puc, em vaig a cremar', i veus que és possible, et dona un xut d'empoderament i

t'anima a prendre decisions importants a la vida». Aquesta metodologia es dirigeix especialment a persones que volen superar bloquejos emocionals o problemes d'autoestima.

Actualment, la terapeuta se

centra en Breathwork, una tècnica de respiració guiada que permet desbloquejar traumes i reconnectar amb el cos. Bahillo explica: «Mitjançant la respiració i el silenci, combinat amb música i sons binaurals, pots anar a moments de

la teva vida on una emoció ha quedat ancorada i transformar-la. És una manera de sanar traumes que condicionen la nostra vida quotidiana».

Les sessions de Mónica Bahillo no només treballen amb traumes

personals, sinó que també poden posar de manifest emocions i bloquejos transgeneracionals. Segons explica, «portem moltes coses de vides antigues; tot es transmet a través de l'ADN i la informació familiar». Durant el breathwork, els participants poden connectar amb records de la infantesa o amb emocions arrelades que condicionen la seva vida quotidiana, i fins i tot amb experiències viscudes per generacions anteriors. «Mitjançant la respiració i la música, pots anar a moments de la teva vida en què una emoció ha quedat ancorada i transformar-la», afegeix Bahillo, ressaltant la possibilitat de sanar patrons repetitius relacionats amb les relacions, el treball o l'autoestima.

Bahillo combina el Breathwork amb banys de gel, inspirats en el mètode del 'home de gel', Wim Hof. Aquesta pràctica permet regular el sistema nerviós i millorar la concentració i la recuperació muscular: «A nivell esportiu, t'ensenya a autorregular-te en moments de competició o alt rendiment. Actives el sistema nerviós parasimpàtic, que et permet estar relaxat i prendre decisions correctes». Els banys de gel es realitzen després de la sessió de respiració, amb un estrès adaptatiu que prepara el cos per a les temperatures extremes.

Tot i ser novetats a la Cerdanya, Bahillo confia que aquestes tècniques acabaran normalitzant-se, com ha passat amb el ioga: «quan aprens a respirar i saps que pots connectar amb el teu cos i autoregular-te, és una eina molt poderosa. Crec que s'entendrà». Per complementar les seves sessions, Bahillo ha publicat el llibre Surfejant la vida als 40, on explica les seves experiències amb la respiració, els banys de gel i les dinàmiques d'alt impacte, amb l'objectiu d'ajudar els lectors a harmonitzar cos, ment i ànima. ■