



### Míriam Raventós

Vaig néixer a Barcelona l'any 1964. Quan jo era petita la mare ja feia ioga, però a mi em semblava una mica estrany...

Vaig haver de créixer per acostar-me al ioga i, amb més de trenta anys, vaig començar la formació com a professora. Aquesta decisió va ser el principi d'un canvi molt gran. Des d'aleshores, el ioga m'acompanya sempre i m'ajuda a portar una vida senzilla i bonica. Li estic molt agraïda.

¿Però cal fer-se gran per descobrir el ioga? No, em sembla que no cal; per això he escrit aquest conte.

A la universitat vaig estudiar traducció i interpretació. Malgrat haver estudiat llengües, sóc una enamorada del silenci. En silenci em sento en comunió; mai no em sento sola ni aïllada.

Visc a Bellaterra amb els meus fills, que van i vénen, i dues gosses que cada dia em treuen a passejar pel bosc. A elles també els dono les gràcies! M'agrada molt la muntanya i la música. I treballo en coses diverses, algunes relacionades amb el ioga, com ara la direcció de Proyoga, la sala de ioga que la mare va fundar l'any 1985.



### Maria Girón

Vaig néixer a Barcelona l'any 1983 i vaig créixer a la Garrotxa, en una casa molt gran i molt vella envoltada d'arbres, l'escenari perfecte per inventar històries i aventures amb el meu germà.

La mare pintava quadres i feia escultures, i jo seia al seu costat i em quedava mirant com ho feia. Sovint posava també fil a l'agulla i dibuixava amb l'espontaneïtat que tenen els nens i que, a mesura que et fas gran, vas perdent. Van anar passant els anys i a poc a poc vaig anar deixant de jugar, d'imaginar i de dibuixar.

Fins que vaig matricular-me a la Facultat de Belles Arts de la Universitat de Barcelona. I allà vaig retrobar-me amb els pinzells, les pintures i la Maria més creativa. El quart curs vaig marxar a viure a Bolonya (Itàlia), on vaig descobrir el gravat. L'any següent el vaig passar a la Universitat de Sevilla. I després vaig tornar a Barcelona i vaig fer il·lustració a l'Escola Llotja.

Fa poc més d'un any que sóc mare. I aquest llibre l'he anat il·lustrant a estones curtes, aprofitant totes i cadascuna de les migdiades del meu fill.



Text de Míriam Raventós  
Il·lustracions de Maria Girón

¿Pots fer moltes coses alhora?

Per exemple...

¿Pots esmorzar mentre fas córrer un camió per damunt la taula?



¿Pots parlar mentre camines amb una pilota entre els peus?



¿Pots cantar mentre jugues amb l'escuma a la banyera?

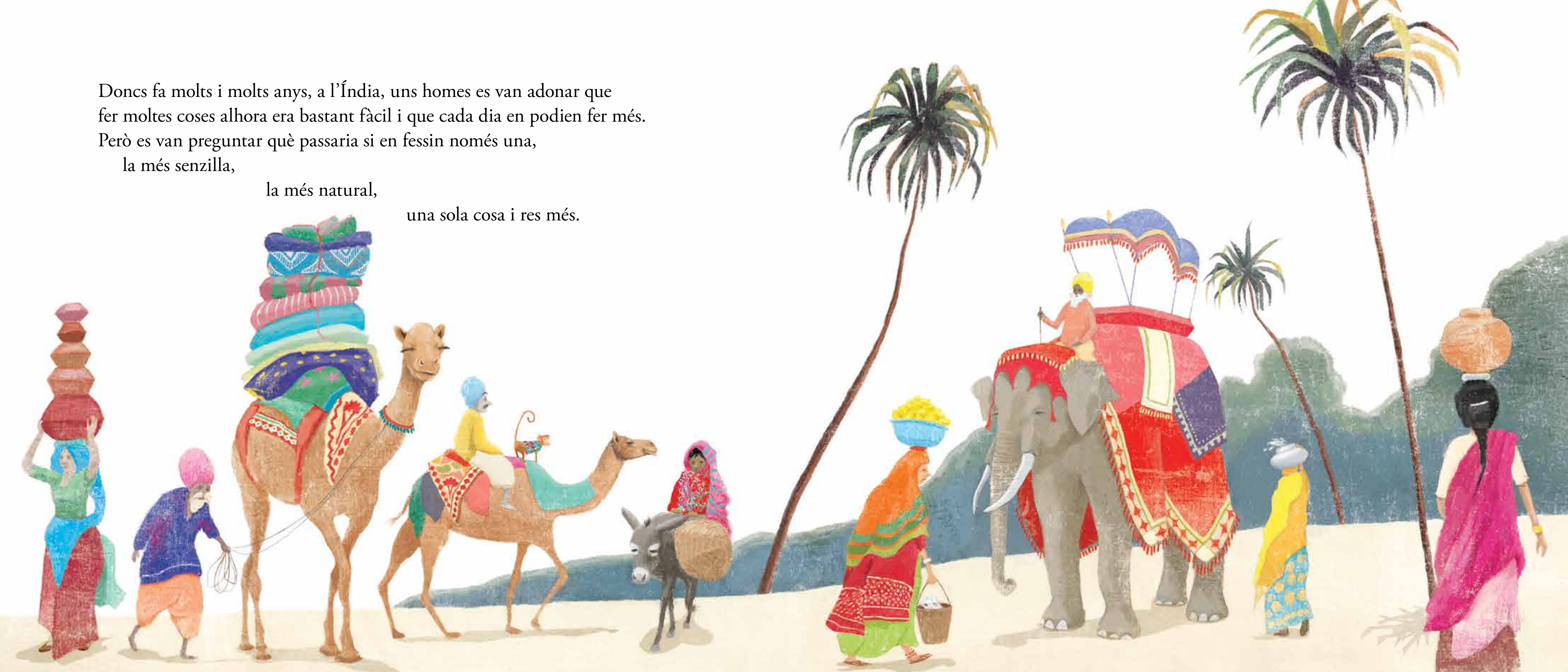


Segurament sí... Tampoc és tan difícil, ¿oi?

Doncs fa molts i molts anys, a l'Índia, uns homes es van adonar que fer moltes coses alhora era bastant fàcil i que cada dia en podien fer més. Però es van preguntar què passaria si en fessin només una, la més senzilla,

la més natural,

una sola cosa i res més.



¿Tens idea de què és?

...

Els van decidir que la cosa més senzilla que podien fer era  
RESPIRAR.

Esclar, respirar i caminar és fàcil, respirar i jugar encara més,  
i respirar i dormir no diguem... La qüestió era només respirar i  
adonar-se que respiraven, sense distreure's.

Prova-ho! Perquè... tu respíres, ¿oi?

Aquells homes van seure a terra, van tancar els ulls per no  
veure res i es van proposar respirar i adonar-se que respiraven.

Que bé que es van sentir!

