



Míriam Raventós

Nací en Barcelona en 1964. Cuando yo era pequeña mi madre ya hacía yoga, pero a mí me parecía un poco extraño...

Tuve que crecer para interesarme por el yoga y, con más de treinta años, empecé la formación para ser profesora. Esta decisión fue el principio de un cambio muy grande. Desde entonces, el yoga me acompaña siempre y me ayuda a llevar una vida sencilla y bonita. Le estoy muy agradecida.

¿Pero es necesario hacerse mayor para descubrir el yoga? No, me parece que no hace falta; por eso he escrito este cuento.

En la universidad estudié traducción e interpretación. Aunque he estudiado lenguas, soy una enamorada del silencio. En silencio me siento en comunión; no me siento nunca sola ni aislada.

Vivo en Bellaterra con mis hijos, que van y vienen, y dos perras que cada día me sacan a pasear por el bosque. ¡A ellas también les doy las gracias! Me gustan mucho la montaña y la música. Y trabajo en cosas diversas, algunas relacionadas con el yoga, como la dirección de Proyoga, la sala de yoga que mi madre fundó en 1985.



Maria Girón

Nací en Barcelona en 1983 y crecí en la Garrotxa (una comarca de Gerona), en una casa muy grande y muy antigua rodeada de árboles, el escenario perfecto para inventar historias y aventuras con mi hermano.

Mi madre pintaba cuadros y hacía esculturas, y yo me sentaba a su lado y me quedaba mirando. A menudo me ponía también manos a la obra y dibujaba con la espontaneidad que tienen los niños y que, a medida que te haces mayor, vas perdiendo. Fueron pasando los años y poco a poco fui dejando de jugar, de imaginar y de dibujar.

Hasta que me matriculé en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Barcelona. Y allí me volví a encontrar con los pinceles, las pinturas y la María más creativa. En cuarto curso me fui a vivir a Bolonia (Italia), donde descubrí el grabado. El año siguiente lo pasé en la Universidad de Sevilla. Y después volví a Barcelona y estudié ilustración en la Escola Llotja.

Hace poco más de un año que soy madre. Y este libro lo he ido ilustrando a ratitos, aprovechando todas las siestas de mi hijo.



Texto de Míriam Raventós
Ilustraciones de Maria Girón

¿Puedes hacer muchas cosas a la vez?

Por ejemplo...

¿Puedes desayunar mientras juegas con un camión en la mesa?



¿Puedes hablar mientras caminas con una pelota entre los pies?



¿Puedes cantar mientras juegas con la espuma de la bañera?

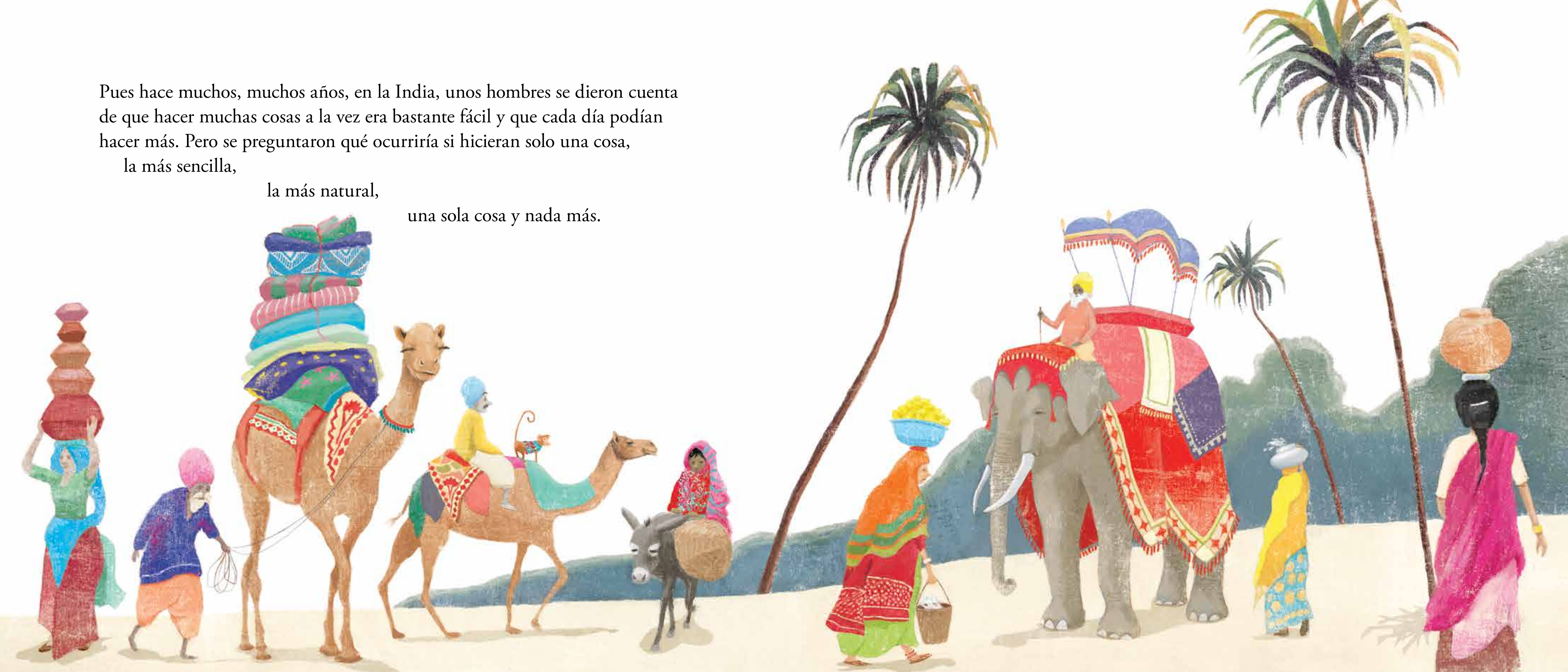


Seguro que sí... Tampoco es tan difícil, ¿verdad?

Pues hace muchos, muchos años, en la India, unos hombres se dieron cuenta de que hacer muchas cosas a la vez era bastante fácil y que cada día podían hacer más. Pero se preguntaron qué ocurriría si hicieran solo una cosa, la más sencilla,

la más natural,

una sola cosa y nada más.



¿Tienes alguna idea de cuál es esa cosa?

...

Ellos decidieron que la cosa más sencilla que podían hacer era
RESPIRAR.

Tienes razón, respirar y caminar es fácil, respirar y jugar todavía
más, y respirar y dormir ni te cuento... La cuestión era solo respirar
y darse cuenta de que respiraban, sin distraerse.

¡Pruébalo tú! Porque... tú respiras, ¿verdad?

Aquellos hombres se sentaron en el suelo, cerraron los ojos para no
ver nada y se propusieron respirar y darse cuenta de que respiraban.

¡Qué bien se sintieron!

