



### Míriam Raventós

Nasci em Barcelona em 1964. Quando era pequena a minha mãe já praticava ioga, mas a mim parecia-me um pouco estranho...

Tive de crescer para me aproximar do ioga e, com mais de trinta anos, comecei a formação como professora. Esta decisão foi o princípio de uma mudança muito grande. Desde então, o ioga acompanha-me sempre e ajuda-me a ter uma vida simples e bonita. Estou-lhe muito grata.

Mas é preciso ser adulto para descobrir o ioga? Não, parece-me que não; por isso escrevi este conto. Na universidade tirei o curso de tradução e interpretação. Apesar de ter estudado línguas, sou uma apaixonada pelo silêncio. No silêncio sinto-me em comunhão; nunca me sinto sozinha nem isolada.

Vivo em Bellaterra (perto de Barcelona) com os meus filhos, que vão e vêm, e duas cadelas que todos os dias me levam a passear pelo bosque. A elas também lhes estou grata! Gosto muito da montanha e da música. E dedico-me a coisas muito diferentes, algumas delas relacionadas com o ioga, como a direção da Proyoga, a sala de ioga que a minha mãe fundou em 1985.



### Maria Girón

Nasci em Barcelona em 1983 e cresci na Garrotxa (uma região da Catalunha), numa casa muito grande e muito antiga rodeada de árvores, o cenário perfeito para inventar histórias e aventuras com o meu irmão.

A minha mãe pintava quadros e fazia esculturas, e eu sentava-me ao seu lado e ficava a observá-la. Às vezes, também metia as mãos à obra e desenhava com aquela espontaneidade que têm as crianças e que, à medida que crescem, vão perdendo. Os anos passaram e aos poucos fui deixando de brincar, de imaginar e de desenhar.

Até que me matriculei na Faculdade de Belas-Artes da Universidade de Barcelona. E voltei a encontrar-me com os pincéis, as tintas e com a minha faceta mais criativa. No quarto ano fui viver para Bolonha (Itália), onde descobri a gravura. Passei o ano seguinte na Faculdade de Sevilha. E, depois, regressiei a Barcelona e estudei ilustração na Escola Llotja.

Há pouco mais de um ano que sou mãe. E fui ilustrando este livro aos bocadinhos, aproveitando todas e cada uma das sextas do meu filho.



Texto de Míriam Raventós

Ilustrações de Maria Girón

Consegues fazer muitas coisas ao mesmo tempo?

Por exemplo... Consegues tomar o pequeno-almoço enquanto brincas com um camião encima da mesa?



Consegues falar enquanto caminhas com uma bola nos pés?



Consegues cantar enquanto brincas com a espuma na banheira?

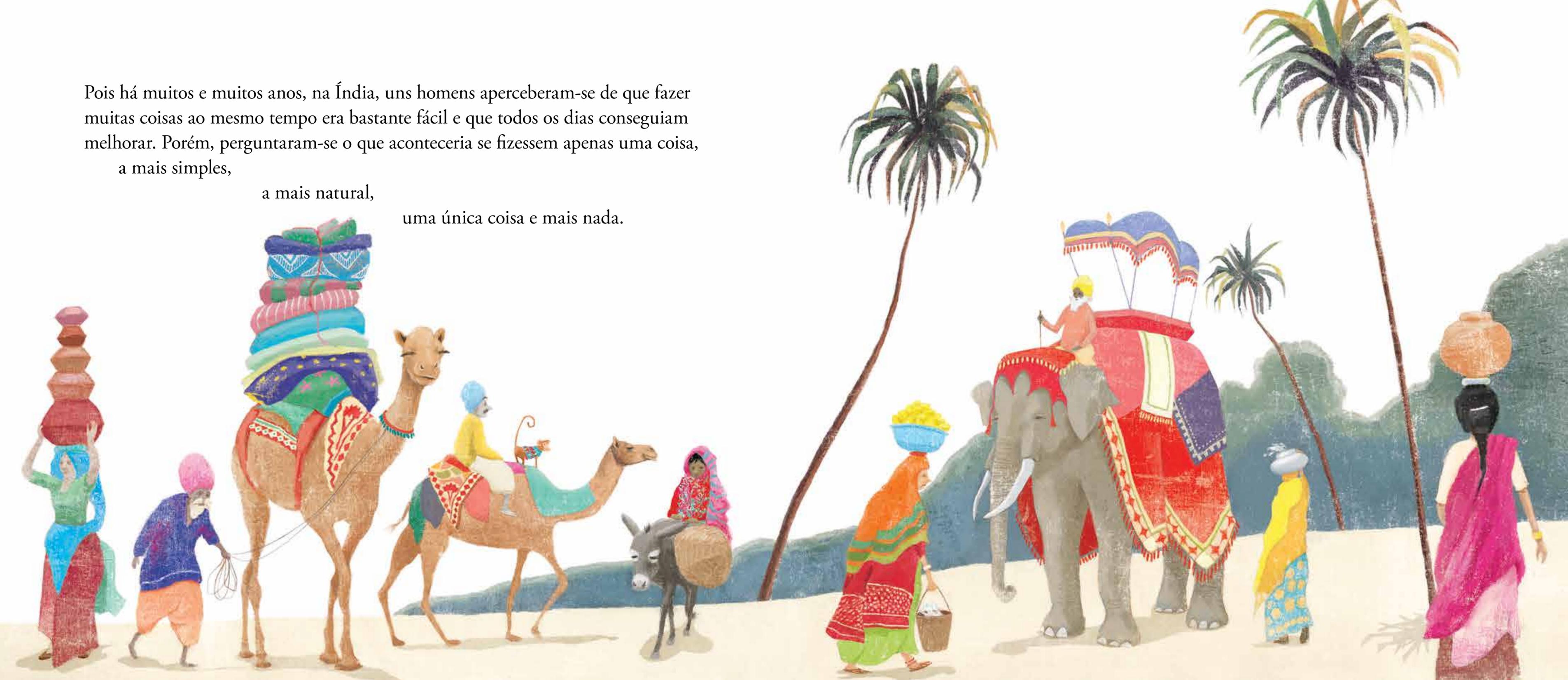


De certeza que sim... Também não é assim tão difícil, pois não?

Pois há muitos e muitos anos, na Índia, uns homens aperceberam-se de que fazer muitas coisas ao mesmo tempo era bastante fácil e que todos os dias conseguiam melhorar. Porém, perguntaram-se o que aconteceria se fizessem apenas uma coisa, a mais simples,

a mais natural,

uma única coisa e mais nada.



Tens alguma ideia do que possa ser?

...

Eles decidiram que a coisa mais simples que podiam fazer era RESPIRAR.

Claro que respirar e andar é fácil, respirar e brincar ainda mais, e respirar e dormir nem se fala... O que eles queriam era simplesmente respirar e tomar consciência de que respiravam, sem distrações.

Experimenta! Porque... tu respiras, não é?

Aqueles homens sentaram-se no chão, fecharam os olhos para não verem nada e resolveram respirar dando-se conta de que respiravam.

Sentiam-se tão bem!

