

NOVETAT EDITORIAL

# Publiquen una guia de ioga que potencia l'autoconeixement

➤ Escrit en català, ha anat a càrrec de la mestra de ioga de Peralada, Rosa Daniel

PERALADA | CRISTINA VILÀ

■ Rosa Daniel treballava en un diari quan va entrevistar el mestre de ioga Jaume Turrà. Aquell moment va ser crucial per a ella. “No tenia ni idea de què era el ioga i allò que més em va impactar va ser que era una eina que em podia ensenyar qui era jo”, explica Daniel. Arran d'aquesta vivència, Daniel va iniciar-se en el ioga i, poc després, va començar a ensenyar-ne i va muntar un centre a Llançà. D'això fa més de vint anys i ara Publicacions Abadia de Montserrat acaba d'editar-li una guia “on posa per escrit aspectes del ioga que són de transmissió oral”. Divendres passat el llibre es va presentar a Peralada, poble natal de Daniel, i l'acte va incloure un taller pràctic.

“La guia evidencia que a través del ioga integral es pot fer un autoconeixement potent i profund d'un mateix perquè agafa l'àmbit físic, emocional, mental i energètic de la persona”, comenta tot afegint que el ioga “no només són postures”. Aquesta guia és, segons l'autora, “com un llibre de text”. “Qui se'l llegeixi se sorprendrà de reconèixer, veure i comprendre actituds, de per què es generen, de com funcionem tots



La presentació es va fer al Centre Cultura de Peralada. MONTSENY EMPORDÀ

**Rosa Daniel assegura que qui llegeixi el llibre “se sorprendrà de reconèixer, veure i comprendre actituds”**

plegats i això a través de sentir el cos com si fos un mapa de carreteres”, apunta Daniel que aconsella llegir el llibre “a poc a poc”.

## La font d'inspiració

Daniel explica que aquesta guia ha estat possible gràcies, en part, a Jaume Turrà. “Ell n'és la font d'inspiració”, afirma. Va ser amb

Turrà amb qui va iniciar-se en el ioga. Ell té un centre a Figueres, al carrer Forn Baix, dels primers que es van obrir. Turrà, que ha escrit el postfaci del llibre, també col·laborarà en la possible versió que es farà en castellà.

Daniel, que disposa de més material per a elaborar un nou volum, reconeix que l'edició del llibre li fa molta il·lusió i més tenint en compte la solvència i qualitat de l'editorial que el publica. A més, el fet que hagi aparegut en català li dona un valor afegit, ja que hi ha molt pocs llibres de ioga en aquesta llengua al mercat.