



La atención andando

Rosa Daniel propone este ejercicio para relajarse centrándose en el aquí y el ahora sin necesidad de desconectar de todo lo que nos rodea (breve extracto de un CD del Centre de Ioga Siddharta):

Siente tu cuerpo. Tus pies en contacto con el suelo. Tus piernas y su movimiento. La pelvis. El tronco. La cabeza. Observa el movimiento de tu cuerpo mientras andas. ¿Pones más peso en la parte interior o exterior de tus pies? ¿Cómo suena tu caminar? ¿Qué ritmo tiene? Y siente el talón cuando entra en contacto con el suelo, cómo va bajando progresivamente toda la planta del pie. Sigue el recorrido desde el talón hasta los dedos. Y después empieza levantando el talón y progresivamente el resto del pie hasta los dedos. Puedes andar por la vida con los sentidos abiertos hacia el exterior sintiendo todo el espacio que te rodea, sintiendo tu cuerpo y con un andar sólido y relajado en el presente. Tu cuerpo tiene un espacio dentro.

En el tranvía

También vale para quien va en cualquier otro medio de transporte. En ese caso sentado. Rosa Daniel da unas pautas (breve extracto de un CD del Centre de Ioga Siddharta):

En el tren, en el autobús, en el metro, en el trabajo... nos tomamos un pequeño espacio para centrarnos en el aquí y el ahora, y relajar el cuerpo, calmar la mente y serenar las emociones. Sentados con la espalda recta, las dos plantas de los pies paralelas en el suelo, manos encima de las piernas. Sentimos la postura del cuerpo y observamos la respiración. ¿Qué es más larga, la espiración o la inspiración? Haces tres respiraciones lentas y profundas. Y aprovechas la espiración para relajar todo el cuerpo, como una lluvia fina que vacía la cabeza, relaja los hombros, el tronco, las piernas, hasta el suelo, como una lluvia fina que absorbe todas las tensiones. Miras todo lo que te rodea. Miras observando todos los detalles pero sin juzgar. Y finalmente vuelves a sentir tu cuerpo.

SE TRATA DE APRENDER A PARAR UN MOMENTO Y SOSEGAR LA RESPIRACIÓN

Texto Jordi Jarque
Fotos Xavier Cervera

Hay situaciones que pueden causar nerviosismo y tensión. Normal, le pasa a casi todo el mundo. Pero hay maneras de recuperar una actitud más tranquila en poco tiempo

DIEZ MINUTOS PARA RELAJARSE

¿Cuántas veces se asegura rotundamente que no hay tiempo para relajarse? En lugar de parar a pensarlo y empezar a indagar en cuántas ocasiones se han pronunciado estas fatídicas palabras, tal vez sea mejor utilizar ese mismo instante para relajarse. “Es que sólo tengo diez minutos”, se dice muchas veces. Ningún problema. No es imprescindible disponer de un lugar con incienso y velas aislado del mundanal ruido ni un tiempo dilatado para conseguir la sensación de sosiego y mínima tranquilidad tras una discusión tensa o cualquier otra situación desagradable o estresante.

¿Por qué no intentarlo mientras se está andando por la calle o viajando en transporte público o mientras se come? ¿Es posible? Diez minutos bastan. Algunos expertos incluso afirman que es posible en menos tiempo. Depende. El suplemento Es ha consultado a varios que aportan sus instrumentos para que cada cual los utilice según le vaya mejor. No son todos los que hay, existen muchas maneras de relajarse. En algunas ocasiones son variaciones introducidas a tenor de la experiencia de cada uno y de la investigación. Y en cualquier caso todas persiguen un mismo fin: aprender a parar un momento para no seguir atrapado en circunstancias que estresan y tensan. No hay nada que perder y sí mucho por ganar.

Herbert Benson, cardiólogo, profesor de la facultad de Medicina de la Universidad de Harvard y fundador de Mind/Body Medical Institute, asegura que una relajación es “científicamente definible, y se caracteriza por una reducción general de la

velocidad del metabolismo, una disminución de la presión sanguínea, del ritmo respiratorio y cardíaco, y la emisión de ondas cerebrales más nítidas y más lentas”. Rosa Daniel, fundadora del Centre de Ioga Siddharta, añade que con la relajación incluso “se pueden cambiar hábitos de conducta, aumentar y equilibrar la energía corporal, mental y psicológica, permite descansar a voluntad y ordenar las ideas” y un largo etcétera. Carmen López, pedagoga especializada en técnicas holísticas, aporta su visión. Asegura que con la relajación también disminuye la ansiedad y el estrés, se incrementa la velocidad de reflejos y la capacidad de concentración y memoria, se fortalece el sistema inmunológico, hay una mejor disposición para gestionar situaciones conflictivas, también hay una mayor capacidad para relajarse cada vez que se necesite, aumenta la capacidad de reflexión y de aprendizaje. Incluso mejora la autoimagen. Miriam Subirana, maestra de meditación y autora del libro *Creatividad para reinventar tu vida* (Ed. Integral-RBA 2009), de próxima aparición, va más allá y asegura que si “relajamos nuestro cuerpo, aquietamos nuestra mente y tranquilizamos nuestro corazón, podremos conectar con los impulsos procedentes de nuestra esencia. Descubriremos la enorme riqueza de nuestro interior”.

¿Todo eso en diez minutos? Carmen López comenta que todo es un proceso. “Las personas que nunca han hecho una relajación, primero tienen que aprender a realizarla. Es un aprendizaje. Se trata de desarrollar una capacidad que todos tenemos pero que todavía no hemos manifestado, como ▶

Tomando chocolate

Este ejercicio también sirve mientras se está tomando cualquier otro alimento. En ese caso la idea es centrar la atención de la mente en una actividad que se esté llevando a cabo. Una mente dispersa es una mente estresada que se llena de mil estímulos externos. Es información desbordante. La concentración actúa como filtro y, en definitiva, relaja. Tomar chocolate es una buena excusa para lograrlo. Lo escriben Mónica Lavilla, Diana Molina y Beatriz López en su libro *Mindfulness* (Paidós, 2008):

“Primero vamos a hacer tres respiraciones profundas. Coge el trozo de chocolate y pónitelo en la boca. No lo mastiques, deja que se deshaga lentamente en la boca. Nota cómo se disuelve, nota el sabor, nota la textura, nota el sabor residual que queda en tu boca, y dónde lo notas, nota como poco a poco se va perdiendo... Si te viene alguna idea ajena a este ejercicio, nóntala, apártala y sigue centrado en la tarea propuesta. Hazlo una y otra vez”.

‘El gancho de cook’

Es normal que antes de cualquier entrevista no programada pueda haber cierto nerviosismo. También puede ser habitual quedarse bloqueado en medio de un examen. Sólo hay que parar un momento para aplicar la técnica del ‘gancho de cook’ del doctor Paul Dennison y relajarse (aunque se puede realizar sentado en el mismo puesto de trabajo). Este experto es el padre de lo que ahora se conoce como gimnasia cerebral. Carmen López explica en qué consiste esta postura, especialmente recomendada para desbloquear las tensiones y relajarse reconectando los hemisferios del cerebro. Relaja y centra antes de abordar cualquier actividad:

“El cuerpo reproduce la forma de ocho. Sentado, mejor. Primero se ponen los pies cruzados. Se estiran los brazos hacia delante. Se cruzan los brazos y se ponen las manos palma con palma. Se entrelazan los dedos, y se acercan las manos al pecho girando de abajo hacia arriba. Se respira tranquila y profundamente durante unos pocos minutos”.



Modelo: colaboración de Verónica Cobos, profesora del Centre de Ioga Siddharta

► conducir un coche: todos podemos conducir pero primero hay que aprender. No es difícil. Sólo hay que ponerse y ser constantes”. Carmen López recuerda que hay técnicas, como la sofrología del neuropsiquiatra Alfonso Caycedo o el *brain gym* de Paul Dennison, que son utilizadas por deportistas profesionales de elite para conseguir una relajación prácticamente instantánea. “La relajación tiene que efectuarse a nivel corporal y a nivel mental. En este último caso se pueden utilizar visualizaciones como la técnica del objeto neutro: te concentras en un lápiz, en una manzana o en una playa idílica, en lo que sea. El objetivo, en este caso, es distraer momentáneamente el pensamiento de la situación presente. Puede servir para cuando estás en la silla del dentista con la boca abierta y necesitas relajarte en aquel mismo instante o estás en un examen y te has quedado bloqueado. Al principio no se conseguirá rápidamente, pero con entrenamiento se llega a ello”.

También se puede intentar reír. Es de efectos inmediatos, asegura Mónica Lapeyra, psicóloga y especialista en acciones formativas a través de juegos. “Da igual si no es espontáneo. Aunque no tengas ganas de reír, ríe, porque el cerebro interpretará igualmente que estás contento y automáticamente empezará a producir endorfinas, una hormona beneficiosa que nos hace sentir bien. Reír es como un masaje que recorre las distintas cadenas musculares y destensa el diafragma. Y al destensar el diafragma se puede respirar mejor, imprescindible para conseguir relajarse”. Por esto Lapeyra aconseja que cuando se está tenso

no hay que poner barreras a las imágenes absurdas. “Nosotros mismos nos limitamos. Hay quien piensa que reír no da prestigio. Freud escribió un libro sobre chistes y sus discípulos lo escondieron porque consideraban que podía dañar la imagen de su maestro”. Lapeyra afirma que la risa es uno de los mejores relajantes, incluso para las situaciones más adversas. “El año pasado empezamos una serie de talleres de risoterapia en hospital Parc Taulí de Sabadell dirigidos a niños con cáncer y a sus familias. La experiencia fue muy positiva porque les ayuda a afrontar la propia enfermedad con una actitud distinta y más relajada”.

Como se ve, se pueden explorar distintas maneras de relajarse. Pero la más importante es convertirse en observador. “Para experimentar una quietud total hay que aceptar totalmente que todo está en movimiento”, asegura Martin Boroson, formado en psicología transpersonal, en su libro *Respira* (Urano, 2008). Por eso no es de extrañar que en una relajación Rosa Daniel señale la necesidad de dirigir la mente hacia la respiración, la escucha de sonidos, los olores, la temperatura en la piel, y sentir todas las variaciones que se producen. Todo va moviéndose y cambiando. Es un primer paso para en otros instantes hacer una relajación más profunda y descubrir otras experiencias. Como el primer paso que han dado los padres del CEIP Patufet Sant Jordi de L’Hospitalet de Llobregat, una escuela que ha pedido a Rosa Daniel que dé unos talleres a padres e hijos juntos donde se les introduce en la relajación y la conciencia corporal. Genial. ■

UN DEPORTISTA DE ELITE SABE CÓMO RELAJARSE RÁPIDO

La respiración

Sin duda la respiración es usada en cualquiera de las técnicas mencionadas. En sí misma es una técnica de relajación. Sólo hay que observar todo el proceso en nosotros mismos. Jorge Everardo Aguilar, presidente de la Asociación Oaxaqueña de Psicología (www.conductitlan.net), hace un breve resumen en su artículo *Ejercicios de relajación*:

“Observe cómo es su respiración. Coloque su mano en el lugar que sube y baja al inspirar y espirar. Si el tórax es el que se eleva, no está ventilando totalmente sus pulmones. Coloque su mano sobre el abdomen y al respirar trate de que sea el abdomen el que se eleve y descienda. Respire por la nariz. Sonría un poco, inhale aire por la nariz y sáquelo por la boca haciendo un ruido suave y relajante. Cuide que su tórax y su abdomen se muevan al compás. Haga respiraciones largas, lentas y profundas. Note los sonidos y sensaciones que produce las respiración a medida que se relaja cada vez más”.

Reír a hurtadillas

Mónica Lapeyra explica cómo relajarse riendo:

“Sentado o de pie da igual, ríe aunque no tengas ganas. ¿Cómo provocar la risa ante una situación tensa? Hay cuatro estrategias. Escoge una de ellas, la que te resulte más fácil de aplicar. Primera: cuéntate el chiste más absurdo que conozcas (hay personas a quienes les funciona). Segunda: imagínate situaciones surrealistas. Tercera: evoca circunstancias de tu vida que te haya producido alegría y bienestar; el mecanismo es el mismo que el de las canciones que evocan recuerdos y hacen aflorar emociones; en este caso se trata de tener localizados momentos de alegría y llevarlos como una herramienta en el bolsillo de tal manera que cuando sea necesario hacemos un par de respiraciones y evocamos aquella situación. Cuarta: ante una situación dada que nos ha tensado, poner un final absurdo... y a reír”. Aviso: en según qué circunstancias la risa también puede ser interna. Más que nada para que no nos señalen con el dedo.

