



ESTAR BIEN PSICOLOGÍA

Técnicas de *relajación*

SENCILLAS E INNOVADORAS

Parece que el estrés es el mal inevitable de las sociedades modernas. No te lo creas. Hay innumerables métodos para relajarse, que se pueden practicar incluso en casa o en el trabajo. ¡Te sorprenderán los resultados!

En Occidente nadie se libra del estrés. Pero ¿de qué se trata? Es una respuesta de adaptación a una situación nueva, provocada tanto por situaciones gratas como desagradables. Es necesario, puesto que sin él nada cambiaría, el mundo permanecería estático. El problema se produce cuando es prolongado en el tiempo.

Buscar el equilibrio

Sabemos que si sometemos nuestro cuerpo a una tensión continua acabaremos con su equilibrio natural: ansiedad, taquicardias, dolores de espalda, disfunciones digestivas, migrañas... Y también tiene efectos psicológicos y sociales: fatiga y deterioro de las relaciones.

La experta en temas de ansiedad, Liz Tucker, mantiene que todas estas consecuencias negativas del estrés son respuestas de nuestro organismo a nuestras exigencias mentales. Es como si nuestros deseos fueran por un lado y nuestro cuerpo por otro.

Por qué te estresas

¿Por qué algo tan negativo convive con nosotros día a día? Benigno Morilla, psicoterapeuta, afirma que "el planeta está estresado: la tierra es un negocio y ha de producir". Apunta dos factores causantes del estrés:

● El divorcio de la naturaleza.

Vivimos entre humos y rodeados de asfalto. En los trabajos exigen mucho y pagan poco. Apenas existe tiempo para el descanso, para las relaciones personales. Las distancias son cada vez más grandes, exigiendo enormes desplazamientos. Y cuando llegamos a casa, nuestra compañera es la televisión.

● **La ambición.** "Antes se podía vivir con muy poco. El sabio era la persona austera que se las arreglaba con pocos recursos". Ahora necesitamos demasiado para ser supuestamente felices -comenta el psicoterapeuta-. El estrés es un pretexto para disculpar el estilo de vida marcado por la ambición, regida por el lema: el fin justifica los medios".

Soluciones caseras

Las medidas contra el estrés llueven: balnearios, masajes relajantes... Sin embargo hay formas de evitar y controlar el estrés que están al alcance de tu mano, puedes practicar diariamente y te garantizan sorprendentes resultados.

CREA UN ESPACIO SÓLO PARA TI

La casa simboliza nuestra personalidad. Dedicar un espacio exclusivamente para ti te ayuda a relajarte. Si pudiera ser una habitación sería lo más óptimo, pintada en azul o malva, con cojines, una tumbona y la representación de los cuatro elementos: agua (formas ovaladas o un recipiente con agua), aire (un quemador de incienso), fuego (velas), tierra (plantas o minerales). Si no dispones de una habitación, crea un rincón y pasa al menos 5 minutos al día, meditando, escuchando música o leyendo. Y no hables por teléfono, comas o discutas allí.



Programa tu cerebro

Tu cerebro es un ordenador y como tal lo puedes programar para lo que necesites. Su lenguaje es la imagen. Así que empieza a visualizar, es decir a imaginarte con todo lujo de detalles, lo que necesites. Puedes empezar a verte durmiendo esta noche, descansando, teniendo sueños agradables. Y luego imagina el día siguiente: con la ropa que te pondrás, haciendo las cosas calmada, disfrutando, sin tensión. La visualización es una herramienta poderosa para llegar a donde tú quieras.

PREPARA TU BAÑERA!

La naturópata Pilar Grass recomienda un baño con sal marina y pétalos. Debes emplear un 1 kg de sal gorda de buena calidad, preferentemente del Himalaya (con propiedades orgánicas muy superiores a la sal común y que encontrarás en herboristerías), pétalos de flores y algunas plantas. "Los baños de sal marina eliminan los pensamientos nega-

tivos y recurrentes, síntoma indudable de la persona estresada", aclara la naturópata. Pero eso sí, debes sumergir en el agua toda tu cabeza y secarte sin aclarar ni aplicar ninguna crema o aceite, ya te ducharás a la mañana siguiente. Las flores pondrán color en tu vida. "Las rojas aportan vitalidad, las naranjas alegría, las rosas calma. Si además añades lavanda contribuirás a tu relajación", Con este baño todas las noches dormirás mejor. →



ESTAR BIEN PSICOLOGÍA

CAMBIA TU DIETA

Cuando estás estresada comes mal, y quizás al salir del trabajo, exhausta, tomas unas copas, para desconectar. Probablemente no seas consciente del error que cometes. Los alimentos que parecen ser una válvula de escape al estrés en un momento, se convierten a largo plazo en potenciadores de tu ansiedad. Comer sano es más importante de lo que crees. Que no falten frutas y verduras, lácteos desnatados, pan integral, pasta, arroz y legumbres, huevos, pescado, carnes blancas y semillas.

DIBUJA MIENTRAS HABLAS

Los móviles y teléfonos contribuyen a distorsionar nuestra energía. Una manera de relajarte mientras trabajas es dibujar cuando hablas por teléfono. Mientras te concentras en la conversación, tus emociones se liberan a través del lápiz y papel. En concreto, colorear mandalas sería lo más óptimo. Los mandalas son ruedas geométricas con distintos dibujos y motivos que representan el centro interno. Sólo con mirarlos nos conectamos con nuestro interior.

REIKI ENTRE HORAS

El Reiki es la energía vital universal que es transmitida a través de las manos mejorando el estado físico y mental. Es muy útil para personas con problemas de ansiedad o insomnio ya que relaja la mente y el cuerpo. Para poder practicarlo, necesitas haber recibido una iniciación por un maestro, pero luego puedes aplicártelo a ti misma fácilmente. Si aprovechas los descansos para practicarlo evitarás el agotamiento, y después de las comidas suple la siesta: "Cierras los ojos respiras hondo y te imaginas que estás en un valle lleno de flores, pájaros, mariposas de muchos colores y te dejas llevar por tu imaginación". Esto lo puedes hacer incluso en tu puesto de trabajo, si consigues



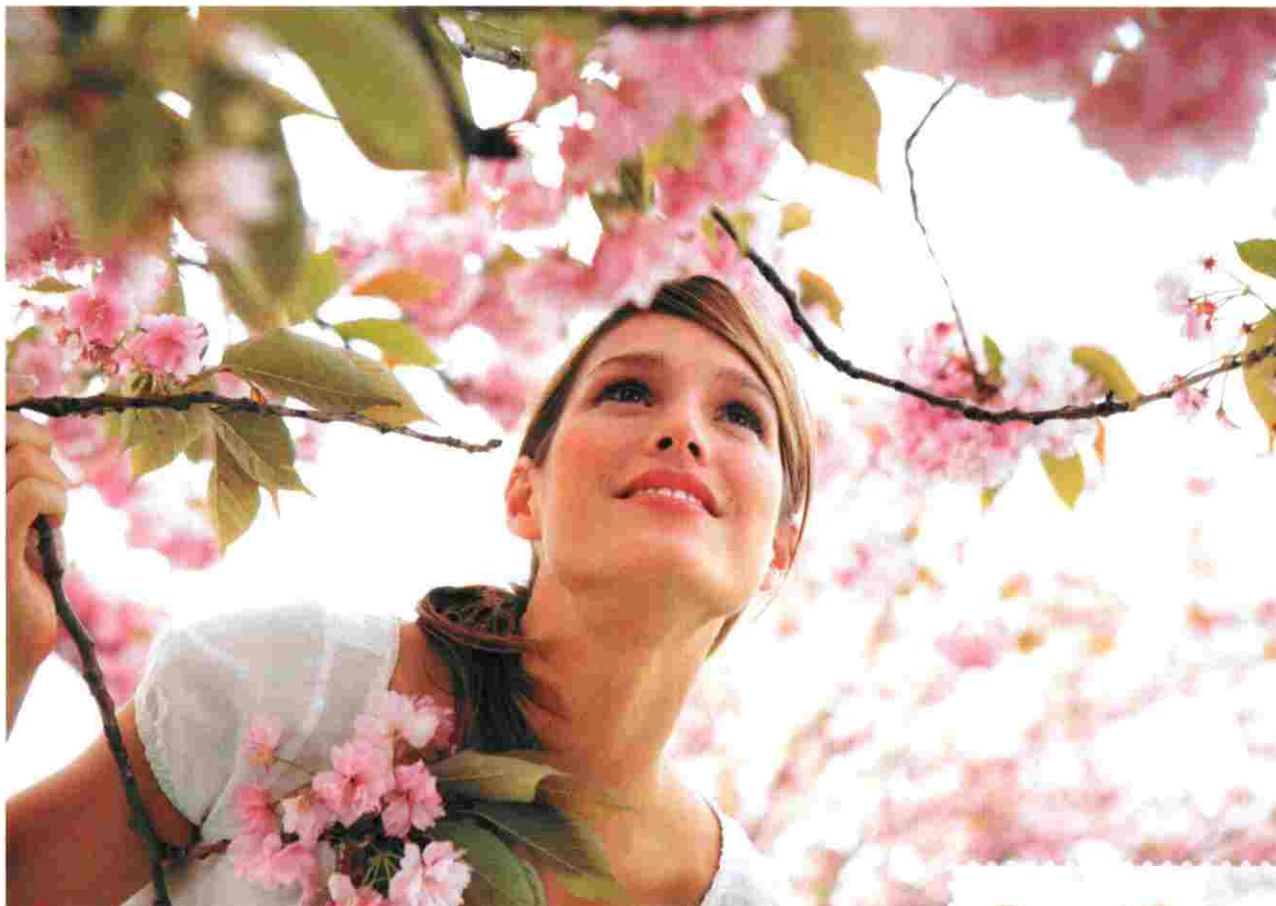
que durante cinco minutos no te moleste nadie. Información: el curso cuesta unos 70€ (tel. 915.919.995 y 934.590.044).

LOS PIES EN LA TIERRA

Cuando estamos estresadas vivimos en nuestra mente. Esa es una de las causas principales de nuestro agotamiento. Nos agobiamos porque nos desconectamos del presente con todo eso que tenemos que hacer. Para conseguir relajarnos es fundamental enraizarse, conectarse al presente. Una forma es con la respiración. Si paramos un segundo y prestamos atención a nuestra respiración, nos daremos cuenta rápidamente de que lo único real es el aquí y ahora. Otra forma es cerrar los ojos unos segundos y sentir los pies en el suelo. Si tienes la posibilidad de tocar la tierra o de pasear descalza por un parque, prado o una playa, puede ayudarte.

EL YOGA DEL DESPERTAR

La profesora de yoga, Elena Yzaguirre recomienda una serie de ejercicios matinales. Llevan unos 8 minutos y han de practicarse en la propia cama, retirando la almohada para mantener la espalda recta. Son posturas que a través de movimientos lentos nos conducen a levantarnos progresivamente despejando la cabeza y estirando el cuerpo. Se empieza moviendo el cuello a los lados y de arriba abajo, cogiéndose una pierna primero y luego otra, al tiempo que se levanta la cabeza, para terminar cogiendo las dos; una vez así se lleva a cabo una bicicleta lenta. Después nos sentamos en la cama con los pies en el suelo, estiramos los brazos y nos damos un pequeño masaje en la cabeza. Nos levantamos y respiramos visualizando los colores del arco iris.



Ayudas profesionales

Si el estrés es muy arraigado, necesitaremos otro tipo de soluciones que impliquen la ayuda de un terapeuta, antes de que deriven en ansiedad o depresión y necesites atención médica.

TAO-YIN

Es una práctica taoísta cuyos principios son alinear la estructura, aprender a moverse desde el centro de gravedad del cuerpo y adiestrar el "segundo cerebro" ubicado en el vientre. Se realiza en grupo, en clases preferentemente semanales y sus ejercicios se centran en estirar y fortalecer los tendones, relajar músculos y diafragma. Se practican sentados o tumbados combinando la motricidad y la pasividad. El beneficio principal es que la persona logra relajarse a través del manejo de la respiración abdominal. Se realiza con los ojos cerrados, lo que permite

conectarse hacia el interior. Información: tel. 686.692.715, clases semanales en Madrid y cursos en el resto de España.

CHI-KUNG

"Es todo un arte que precisa dedicación, constancia y trabajo", dice Pepa Melguizo, profesora de Chi-Kung. Se practica en grupo y con una periodicidad semanal. Se basa en movimientos suaves, lentos y sincronizados, fundidos con la respiración profunda. Se eliminan toxinas y se regula la ansiedad enfocada a la comida (las personas que han perdido el apetito, lo recuperan y los que por ansiedad lo tienen desbordado, lo calman). Pepa Melguizo nos cuenta su propia experiencia: "A medida que fui profundizando dejé de tener esos picos tan bruscos entre euforia y depresión que dinamitaban mis emociones". Información: Pepa Melguizo, tel. 620.751.562, clases semanales en Madrid y cursos en el resto de España. →

Para 10 minutos cada 2 horas

Mientras hablas por teléfono, dibujas y tus emociones se liberarán a través del lápiz y el papel

El biólogo Ernest Rossi descubrió que si en ciclos de dos horas de trabajo se para entre diez y veinte minutos, el rendimiento que se obtiene en las siguientes dos horas es excelente. Esos 10 minutos los puedes emplear en salir a la calle (no a fumar, que estresa), dar un paseo sintiendo tus pies y respirando con el abdomen, o tomarte una infusión y, lo más importante, intenta interactuar con la naturaleza. Basta con contemplar los árboles, los perros en la calle o la planta más cercana.



ESTAR BIEN PSICOLOGÍA

LA AYUDA DE LAS PIEDRAS

La gemoterapeuta Gabriela Sauras afirma que «los minerales reorganizan nuestros átomos armonizándolos y favoreciendo el bienestar». Se pueden usar como elemento decorativo, llevar en la mano, en elixir o colocarlas en la zona afectada del cuerpo. En el caso del estrés, se colocan en la pelvis, plexo solar (en la v que hacen las costillas), corazón, garganta y frente.

| Color | Piedra | Propiedades |
|---------|--------------|---|
| Rosa | Calcita rosa | Sedante y calmante. |
| Verde | Malaquita | Para cuadros agudos de estrés y ansiedad. |
| Azul | Sodalita | Nos ayuda a comunicarnos con nosotras mismas (qué necesito, a qué tengo miedo...) |
| Indigo | Azurita | Gran desbloqueadora: calma molestias de contracturas asociadas a la tensión. |
| Violeta | Amatista | Aporta equilibrio. Se la llama "el prozac del reino mineral". Excelente para el insomnio. |

DANZA DE LA VIDA

Nacida de la creatividad del antropólogo chileno Rolando Toro en 1960, la biodanza se basa en una tríada: movimiento, música y emoción. Su objetivo es la integración de todas las emociones que nos embargan, a través de una danza libre. Mediante músicas seleccionadas cuidadosamente –nos cuenta Txus de Castro, profesora de esta práctica–, la persona entra en contacto con su movimiento y despierta una emoción que la pone en contacto consigo misma, libera las emociones, y el estrés, queda atenuado". Inf.: tel. 619.785.132 y www.biodanzaya.com.

PSICOTERAPIA DE CHAKRAS

El quiromasajista José Molinero, para casos de ansiedad, recomienda el masaje antiestrés. En él se combinan masajes y la aplicación de piedras calientes.

"Para los cuadros más agudos este masaje es combinado con la psicoterapia de chakras. "Cuando una persona ha tenido una experiencia traumática –nos cuenta–, la energía psíquica del trauma se aloja en varios centros de energía, pudiéndose manifestar en un plazo indeterminado como estrés y baja autoestima. A través del uso de cristales de cuarzo se limpian estos vórtices de energía". Inf.: www.cursosmadrid.org

MASAJE EMOCIONAL

El fisioterapeuta Julio Guijo trabaja el estrés desde el masaje somato-emocional que libera los bloqueos a través de imposición de manos. «Cuando se localiza la lesión emocional en el cuerpo, la persona la revive. No es agradable, pero vivirlo implica liberarlo y la recuperación es inmediata. Es excelente para los cuadros más crónicos de ansiedad y estrés». Inf.: tel. 661.984.898. ✦

Por María José Álvarez.

Pon plantas o piedras cerca de tu mesa.

La naturaleza es una herramienta

antiestrés inmensamente poderosa.

ACTIVIDADES PARA EL ESTRÉS

- **Ir a un concierto:** en la sobriedad de un templo budista, un concierto relajante. Los instrumentos lejos de ser violines o guitarras, son cuencos tibetanos. Durante la sesión no sólo es el oído el que recibe los sonidos, sino que todo el cuerpo recibe las vibraciones con un efecto relajante que puede durar varios días. Información: www.millernoves
- **Oír música:** «Live Mantra», el nuevo disco de los Monjes Budistas que recitan mantras, acompañados de una música comercial. Además se añade un DVD donde se explica qué son los mantras y las maneras de aplicarlos. Sony BMG, 20€.

- **Leer:**
 - «El libro de la serenidad», de Ramiro A. Calle. Enseña a buscar la paz interior a partir de comentarios y sencillas técnicas de relajación. Editorial MR, 17€.
 - «Cuando quieres decir sí, pero tu cuerpo dice no», de Liz Tucker. Te ayudará a identificar en tu cuerpo qué no funciona y por qué. Editorial Urano, 11,50€.
 - «Don't worry», de Douglas Miller. El autor enseña a transformar los estados de estrés en fuerzas impulsoras hacia la felicidad. Ed. Urano, 13€.

