Yoga para el día a día

QUÉ HACER EN LA OFICINA

Voy a desarrollar una serie de técnicas que puedes practicar en la oficina para relajarte. Son gestos fáciles que no te llevarán mucho tiempo y que podrás realizar incluso varias veces al día.

Alarma de sedentarismo

Programa tu reloj cada hora y cuando suene puedes alternar estas ideas o realizar cada día una, incluso probar cuáles de ellas crees que te funcionan mejor para ti.

- ✓ Movimientos de cuello, hombros y espalda.
- ✓ Levántate y ve de camino al baño, bebe un vaso de agua y vuelve a tu puesto. De esta manera haces que tu cuerpo se mueva y te hidratas, importante para tu piel, fascias, ojos y cerebro.
- ✓ Haz 5 respiraciones lentas y profundas cerrando los ojos. Respiración completa en 5 veces.

EN EL COCHE O EN EL METRO

Suspiros

Los suspiros ayudan a que nos relajemos interiormente. En las clases suelo usarlos al inicio de la práctica para que consigamos conectar con la exhalación larga y profunda. Además de que con los suspiros también conseguimos que entre más aire que con una inhalación normal.

Todos suspiramos ante momentos tristes o de angustia, pero podemos usar esta herramienta saludable para ayudar a nuestros pulmones a que echen la tristeza que se alberga en ellos. En los pulmones, según la MTC, es donde se alberga esta emoción y según los estudios donde se investigan los beneficios del suspiro, ayuda a limpiar los alveolos pulmonares a que no se colapsen o se mantengan sucios.

Con personas asmáticas o cuando terminamos de curar un catarro o gripe, es muy recomendable realizarlos. Con personas asmáticas también.

Infinito

Los ochos tumbados o dibujar un infinito con los ojos o siguiendo el movimiento con el cuello, relaja la tensión tras un día duro frente al ordenador. Ayudan a equilibrar ambos hemisferios. Es un ejercicio de gimnasia cerebral.

También puede servir si lo pintamos en un papel.

Frases positivas

«Mantén tus pensamientos positivos, porque tus pensamientos se convierten en tus palabras».

Mahatma Gandhi

Repetir frases cortas o conceptos nos hace entrenar nuestra mente para serenarla. Las frases autógenas las debemos formular nosotros, para que nos funcionen de manera personal.

Las mías personales son:

«Relaja y suelta la tensión»
«Yo soy liberada»
«Todo es perfecto y necesario para mí»

Te dejo estas líneas para que valores sobre qué deberías decirte a ti mismo en momentos de estrés. Quizás te resulte menos complicado rellenar estas líneas si esta situación te la plantea un amigo y tú le aconsejas.

Es como si tu yo relajado le dijese al yo estresado las palabras que necesita oír en los momentos de mayor tensión.

Localiza el momento del día en que te sientes más vulnerable y guarda energía para ese momento.

De esa manera no malgastarás tu energía en la mañana, si por la tarde tienes cosas que hacer. En mi caso es por la noche claramente donde me siento más agotada; después de trabajar en la radio, dar clases de yoga. Llego a casa y toca ducha, hacer cena, acompañar a Carla a dormir. Esto me requiere guardar energía para poder estar bien hasta el último momento.

Este ejercicio mental de visualizar mi día lo suelo realizar en el coche de camino al trabajo.

Aprovecha durante los ratos de carretera para valorar qué nivel de energía tienes y qué es lo que requiere aún hacer un esfuerzo.

Visualizar nuestro día nos hará enfocar nuestra energía y distribuirla.

Escucha los mantras que te hagan conectar con la tranquilidad. Sin importar el significado del mantra, conecta con los mantras que te resuenen.

Respiración cuadrada que hemos visto anteriormente.

Respiración con exhalación por la boca

Cuando exhalamos por la boca, nos permite salir de nuestra mente y devolver la conexión con el cuerpo.

Antes de comenzar a practicar yoga puedes realizar unas cuantas respiraciones de esta manera, también cuando sientas que el estrés comienza a aturullar tu mente, así sales de ella y recuperas el control de tu mente, a través de la consciencia corporal.

Coge aire por la nariz y exhala por la boca: ahhhhh.

El bostezo

El bostezo es una de las técnicas más rápidas para relajar el sistema nervioso. A la hora de dormir a los niños y relajarlos suele suceder que bostezemos de manera continua y, como el bostezo se contagia, haremos que de manera inconsciente relaje el sistema nervioso y se prepare para descansar.

Nerviosismo ante las exposiciones en público

El propio sonido de la M (mmmmm) nos ayuda a relajar la garganta ante situaciones de estrés. Por ejemplo, en personas que tienden a toser o carraspear antes de comenzar una conferencia o similiar y tienden a toser y toser y eso lejos de relajar la garganta, la irrita y la bloquea.

Si en alguna ocasión te sucede esto, calienta con este sonido de la M.

Personalmente, con la sección de yoga que cada semana realizo en Esradio, antes de hablar delante del micro y encontrar mi tono de voz y relajar la garganta, emito el sonido mmmm, durante unas cuantas respiraciones. De esta manera relajo la tensión en la garganta y encuentro mi tono de voz correctamente.

Pero tenemos más técnicas con las que podemos ayudarnos en caso de padecer estrés, además del yoga. Por ejemplo, una técnica complementaria al yoga puede ser la osteopatía.

Otras técnicas para mitigar el estrés

La *osteopatía* resulta de gran ayuda para abarcar las situaciones de estrés. En la mayoría de las ocasiones las contracturas que se generan en nuestro cuerpo debido al estrés provocan tanto dolor y molestia que resulta necesaria la terapia manual combinada con una rutina de estiramientos.

Si los músculos están demasiado tensos, es complicado llegar a ellos únicamente con la respiración y el estiramiento que nos proporciona el yoga.

Para ir al osteópata no es necesario que tengas algún problema físico o molestia concreta. Yo misma me pongo en manos de esta técnica al menos una vez al año, como puesta a punto. Igual que ocurre con los coches, que tienen que pasar por el taller para revisar si todas las piezas están funcionando de manera correcta, la osteopatía trata de aprovechar el rendimiento de los huesos y músculos, que estén cada uno en su sitio y bien colocados para que no haya ninguna zona del cuerpo que esté más forzada que otra.

Realmente he recomendado la osteopatía a mi familia, amigos y alumnos; en la mayoría el cuerpo se resiente por casos de malas posturas o sedentarismo (como contracturas del piramidal), molestia cervical que deriva en problemas de vértigo, contracturas en la espalda, dolor de cadera, de hombros y un largo etcétera.

Lo bueno de tratar con expertos en el conocimiento del cuerpo es que te saben explicar a la perfección el origen de tus dolores, que en la mayoría de las ocasiones suceden por las incorrectas posiciones que adoptamos a lo largo del día. Y si además te recomiendan estiramientos específicos y te ven de nuevo en una semana para saber cómo vas con tu situación, mejor que mejor.

Por eso en este capítulo quiero hablaros de Israel Pérez; aunque tengamos el mismo apellido, no somos familia.

Israel es un gran profesional fisoterapeuta/osteópata, que además de poner a punto mi cuerpo, me enseña y aprendo de su conocimiento y experiencia siempre que puedo. Me ayuda con dudas acerca de algún alumno y cómo ayudarle, viendo una perspectiva diferente, más allá de la sintomatología. Porque no todo está en mi cabeza ni en mis libros de yoga, siempre hay algo que aprender y que investigar.

La voz del experto

La osteopatía contempla el cuerpo como un TODO, todo está unido y relacionado entre sí. En el momento en que el paciente presenta el origen de la patología a la hora de abordar un estado de estrés es importante que el paciente aprenda a gestionar la parte emocional que inevitablemente repercute en su cuerpo físico.

La osteopatía puede ayudar a desbloquear las articulaciones (intraóseas, viscerales y fasciales), con el fin de mejorar el bienestar de la persona y romper el patrón lesional que ocasiona ese estado de estrés.

Entre las cadenas lesionales más comunes podemos encontrar bloqueos articulares cervicodorsales y craneales (ARP), «agujero rasgado posterior» u occipital que influye directamente por tracción de la duramadre en el sacro y que provocan una adaptación de la musculatura tanto superficial (trapecios, esplenios, largo del cuello, paravertebrales, etc.) como musculatura más profunda: psoas, sobre el que descansa los riñones con su corteza suprarrenal, importante en el sistema endocrino, o el diafragma, etc.

Desde el punto de vista de la osteopatía, es importante manipular directa o indirectamente los bloqueos articulares y el trabajo sobre las partes blandas para un perfecto funcionamiento el cuerpo físico (siempre y cuando no existan contraindicaciones), con el fin de ayudar al paciente a poder abordar la parte emocional en las mejores condiciones físicas posibles, y todo esto combinándolo con actividad física y una alimentación saludable.

Israel Pérez

Fisioterapeuta osteópata *Terapia masaje Ayurveda*

El Ayurveda es la medicina de la India que aborda las enfermedades de la persona en función de las doshas o energías: Vata, Pitta o Kapha. Y de esa manera se harán tratamientos personalizados para lograr el equilibrio de mente, cuerpo y emociones. El masaje ayurvédico ayuda a mejorar el sistema circulatorio, linfático y a revitalizar el cuerpo, restableciendo la energía interna.

MI EXPERIENCIA

Los masajes son una técnica que personalmente me encanta de vez en cuando; darme ese capricho y relajarme con un buen masaje.

También puede ser de gran utilidad para relajarnos el uso de saunas o baños turcos que con el calor seco y humedad respectivamente, ayudarán a aflojar los nervios. Asimismo, podemos realizarnos nosotros un masaje, a nuestros hijos o nuestra pareja. Incluso a las personas mayores que están en la cama de un hospital, cogemos una pluma y diferentes texturas y, escuchando una música agradable, realizarles un masaje.

Erik Satie-Gymnopédie No. 1

Verbalización *vs* psicología

Dependiendo de la persona nos gustará más o menos verbalizar lo que nos ocurre. De manera general, a las mujeres nos cuesta menos verbalizar lo que nos ocurre y es una forma de liberar nuestras emociones, haciéndonos conscientes de lo que nos ocurre. Si te cuesta hablar con alguien de lo que te sucede, puedes realizar una visualización y así imaginar que cuentas tu situación a otra persona.

Puedes sentarte en postura de meditación y una vez que relajas tu cuerpo, comienzas a imaginar que hablas con una persona y le cuentas cómo te sientes y lo que te ocurre. Desde luego, cualquier técnica que nos ayude a expresar lo que sentimos será útil y nos beneficiará. Por eso, ponernos en manos de un terapeuta, psicólogo o similar, nos ayudará a que aprendamos a expresar lo que sentimos, sin ser juzgados.

Si no verbalizamos las emociones, dejarán huella en alguna parte de nuestro cuerpo. Probablemente en las zonas más vulnerables.

«Todo lo que la boca no habla el cuerpo lo termina gritando».

La risa o risoterapia

El humor libera endorfinas y las endorfinas reducen el estrés.

¿Quién y qué te hace reír? ¿Con quién te resulta agradable hablar y que te hable y consigues sonreír? Aprovecha estas líneas para apuntarlo.

A mí me gusta reír con mi familia, en especial con mis padres. Creo que el humor es algo que se hereda de la familia, pero, como sabes, todo lo podemos cambiar y modificar a lo largo de la vida por la neuroplasticidad, esa capacidad que tiene nuestro cerebro para crear y modificar las redes neuronales.

Cuando somos niños, nos reímos 300 veces al día; sin embargo, cuando somos adultos, reímos unas 15. La primera vez que leí este dato me sorprendió mucho. Si tenemos niños cerca, nos damos cuenta de que esto es cierto. Es increíble la cantidad de veces que se ríen al día. Si tienes un niño cerca, ríe con él. Ríe tantas veces como puedas.

En este libro encontrarás una meditación de la sonrisa interior que podrás realizar y con tan solo dos minutos de risa, nuestro cerebro comienza a modificar los neurotransmisores.

MI EXPERIENCIA

Hace años realicé un curso de risoterapia y yoga de la risa. Fue muy divertido dejar fluir el cuerpo y la risa. Al principio, la risa no sale sola y hay que invitarla a salir, hasta que conseguimos reír de forma abierta y fluida. Iba con mi amiga Pamela, asistimos juntas a un taller de risoterapia. Cada vez que recuerdo ese taller, puedo acordarme perfectamente de ambas «muriendo de risa».

A Pamela la conocí siendo profesora de Pilates, en un gimnasio. Comencé a asistir a sus clases porque me fascinaban. Por su manera de dirigirlas, pero también por lo que transmitía en ellas. Desde ese día, hace más de 12 años, somos parte importante la una de la otra. Al poco tiempo de conocerla, comencé con mis primeras formaciones en yoga, y gracias a ella empecé a dar mis primeras clases de yoga a grupos por una serie de proyectos que realizamos en común.

Pamela es una de esas personas que el Universo puso en mi camino. Es como mi ángel, que me da alegría, serenidad y confianza en el día a día.

Nos parecemos tanto, según dicen, que incluso nuestras alumnas nos llegan a confundir, tanto físicamente como en el tono de voz.

Somos un reflejo la una de la otra. Es como mirarte en un espejo y verte reflejada en otra persona.

Una vez leí en un libro que cuando te veas envuelto en una situación complicada, pienses cómo lo haría una persona a la que admiras. Por supuesto, siempre imagino lo que haría Javi, mi pareja y padre de mi hija, mis padres, etc., pero siempre viene a mi cabeza Pamela, de la que aprendo cada día de su paciencia, fuerza interior, templanza y cordialidad.

Seguro que tienes personas especiales en tu vida que nos ayudan a evolucionar o te hacen reflexionar, sin juzgarte. ¿Sabrías decir cuáles son las tuyas? ¿Quiénes son tus ángeles?

Al tiempo, Pamela comenzó a venir a mis clases de yoga. Le gustó tanto el yoga por lo que le hacía sentir, que actualmente es profesora de yoga de niños, yoga en familia, etc. Ha creado su propia marca de YopiKids y YopiFit. Realizó una serie de formaciones sobre yoga y está logrando un crecimiento personal admirable. Es una mujer flexible de pensamiento, que fluye en la vida y se deja llevar por sus sensaciones.

Cada año Pamela y yo intentamos realizar formaciones juntas para seguir nuestra formación de manera continua y conjunta. Con todo lo que digo de ella, seguramente estéis deseando conocerla. Hace poco tiempo hemos tenido la gran suerte de formar nuestra asociación, con la que cada día llegamos a más personas que buscan una forma de entrenar su cuerpo y mente, de manera consciente.

Simular el estado de estrés

A modo de entrenamiento, podemos visualizarnos ante situaciones que nos producen estrés. Si nos visualizamos en las situaciones que nos producen estrés antes de que estemos metidos en ella, conseguiremos salir airosos, porque tendremos la situación controlada.

Hace tiempo, una alumna me comentaba que ella no tenía estrés, sino que su entorno era el que le provocaba estrés; sus hijos, trabajo, etc.; le recomendé que realizase este ejercicio a modo de entrenamiento.

A través de diferentes movimientos, suelta el cuerpo. Mueve los hombros, cuello. Agita brazos, manos, abre y cierra la boca varias veces.

1. Coge aire por la nariz y exhala por la boca haciendo un gran suspiro muy sonoro, repite en suspiro por 3 veces.
2. Cierra los ojos y elige una situación que te produzca un estado de estrés o ansiedad, que quieras evocar, puede ser una situación que se reitere en tu vida o algo que te preocupe ligeramente ahora mismo.
3. Dentro de esa situación imagina que se lo estás contando a alguien que te proporcione alivio cuando hablas con ella, o imagínate bailando y con cada movimiento desprendes de ti esa sensación negativa que tienes.

Entrénate realizando este método todas las veces que quieras. Cuanto más te entrenes, más preparado estarás para afrontar esas situaciones de futuro.

Libera dopamina y oxitocina

Con la compasión y gestos compasivos. Es un gesto de apoyo y comprensión ante momentos complicados. Incrementa nuestra seguridad y disminuye la presión arterial.

> «Cada vez que abrazamos a alguien con gusto ganamos un día de vida».
>
> Paulo Coelho

La magia del abrazo

Es un maravilloso gesto de amor. El abrazo aporta seguridad, supone comprensión y aceptación, es amor del bueno. Un buen abrazo proporciona a los más pequeños estabilidad emocional, pero también a los más mayores. Todos necesitamos ser abrazados.

Dicen que el cerebro del niño necesita al menos 12 abrazos al día. Lejos de pretender que nuestras palabras con los más pequeños funcionen a base de gritos y en muchas ocasiones, malas palabras. Sin duda, lo mejor es el abrazo, y cuando están más tranquilos, razonar con ellos lo ocurrido y sus consecuencias.

Está comprobado que dar abrazos a niños enfadados provocará en muchas ocasiones arañazos y empujones de los hijos. Les daremos espacio, y en unos minutos volveremos a intentarlo. Los abrazos son infalibles, porque hacen que el niño se sienta protegido a la hora de expresar lo ocurrido. Si nos fijamos en el reino animal, los animales también abrazan a sus bebés con los brazos, patas y colas en caso de animales grandes.

«Según los expertos en el abrazo, necesitamos ocho abrazos diarios para mantenernos y doce abrazos diarios para crecer».

¿Has probado alguna vez a dar un abrazo durante un buen rato a alguien? Un abrazo que dure más de 1 minuto, en el que se junten los corazones de ambas personas, significa que estaremos abrazando el alma del otro, si somos conscientes de este momento.

MI EXPERIENCIA

Tengo mucha suerte de poder abrazar y que me abracen, porque tengo mucha gente que lo hace y, si no, se lo doy yo. A mi hija Carla la abrazo mucho, muchísimo. Cuando coge alguna rabieta o se enfada mucho por algo, la invito a reconocer su emoción. Y cuando la reconoce, respiramos juntas y nos damos un gran abrazo. Los abrazos son infalibles entre nosotras.

Y tú, ¿tienes a alguien que te abrace?

Recuerdo al finalizar un taller de yoga en pareja que impartí hace un tiempo, que terminamos todas abrazándonos unas a otras de las risas y el buen rato que pasamos. Y algunas de las personas que vinieron al taller me comentaron los siguientes aspectos.

- ✓ Maya: «No tengo costumbre de abrazar ni de que me abracen, porque mis padres nunca lo hicieron conmigo».
- ✓ Sofía: «No tengo a nadie que me abrace, mis hijos son mayores y nunca me abrazan».
- ✓ Vanesa: «Estoy divorciada y no tengo a nadie que me abrace porque mis hijos viven lejos».

Desde ese día intentamos darnos un abrazo antes de empezar la clase, siempre y cuando el tiempo no se nos eche encima, y lo que más me gusta es saber que entre ellas se abrazan; antes del inicio de las clases, están fuera riendo y dándose abrazos. ¡Es tan tierno y gratificante ver esto!

Es una dinámica que me gusta practicar en clase, sé que puede resultar incómoda al principio, pero es profundamente sanadora.

Los abrazos fue una de las cosas que más sentí con el paso de los días que echaba en falta en plena pandemia del Covid-19. Quizás me dí cuenta, porque en mi familia somos muy abrazones. Un día, hablando con mi amiga Lucía P., comentábamos las ganas que teníamos de abrazar a nuestros padres cuando todo esto pasara. De esa conversación surgió esta bonita poesía que escribió Lucía en pleno confinamiento y cuando la escuché de su voz se me saltaron las lágrimas y que con su permiso, deseo compartir con vosotros:

> Si un día despertaras y solo estuvieras tú
>
> Miraría en lo más profundo de tus ojos buscando a los demás
>
> No es que te quiera poco, ¡es que quiero a tantos!
>
> Tantos corazones que llenan el mío. La sonrisa de uno, el juego de otro y la energía de la mayoría de los que me rodean.
>
> Si de algo me he dado cuenta estos días es de que vivo de abrazos, sonrisas y charlas, que soy ellos y ellos hacen que yo sea quien soy.
>
> Dicen que cuando todo esto termine y la puerta se abra no habrá abrazos, ni besos, ni manos.
>
> Pues perdónenme; si es así, no habrá agua, ni aliento ni alimento para el alma. Para calmar la soledad que ha anidado en nuestros corazones, el miedo que se ha anidado en nuestras entrañas.
>
> Las sonrisas necesitan piel y la piel vive del aliento cálido que se nota cuando los cuerpos se juntan, se saludan, se abrazan, se besan.
>
> Sé que la ausencia de abrazos, besos y manos salvará vidas. Pero sé también que esos mismos abrazos, besos y manos salvarán almas.
>
> Lucía P.

Técnica de las caricias y el abrazo

Acaricia rostro y hombros

Con suaves movimientos acaricia tu rostro, prueba a estirar tu rostro hacia los lados, hacer círculos muy lentos en las sienes, estira las cejas hacia los lados, los dedos por dentro de tu pelo y masajea; cruzando tus manos por delante acaricia tus hombros (estas caricias nos recuerdan a cuando éramos pequeños).

Acaricia cuello, pecho y abdomen

Acariciar el cuello es un gesto de relajar la garganta por todo aquello que queremos decir y no sabemos cómo y por lo que decimos de más que nos podíamos haber ahorrado. Al acariciar la garganta, el cuello se relaja. El pecho es el centro de las emociones donde reside *Anahata chakra*, el vórtice energético del que hablaremos en otro capítulo.

Y el abdomen nuestro segundo cerebro y donde se bloquean muchas de las emociones como el enfado, el estrés, etc.; si acariciamos el abdomen, también relajamos y las costillas, se afloja la tensión de la espalda.

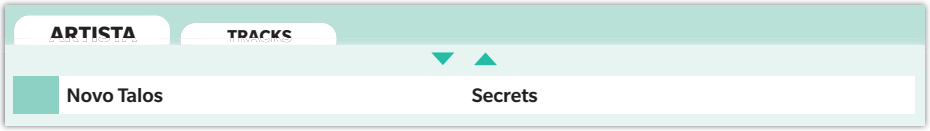
Ahora date un abrazo suave y quédate ahí disfrutando de tu abrazo. Como si te dieses aceite en el cuerpo, lentamente que cubra cada parte de tus brazos, antebrazos, etc.

El gesto de acariciar brazos y piernas lo podemos hacer cuando necesitamos calmarnos; de hecho, lo hacemos de manera inconsciente. Por ejemplo, al acariciar la cara de un bebé, al ponerle la mano en el hombro a una persona mayor, etc.

Realizar movimiento del pecho a través de la música

Podemos escuchar música instrumental y con los ojos cerrados. Inhalaremos por la nariz y exhalaremos por la boca, comenzando a sentir el movimiento desde dentro. Cada vez el movimiento más lento y más profundo. Mueve el pecho en todas las direcciones buscando relajar tus músculos y disfruta.

Recomendación musical



¿Hay alguna música que mueva tú corazón? También puedes usarla. Intenta ralentizar y profundizar, respiración y movimiento.

Aprender a decir NO y gestionar bien tu tiempo

Con el estrés tenemos que aprender a priorizar, y la mejor manera de hacerlo es ponerlo sobre papel. Puede parecer sencillo, pero si no sabemos decir NO, dedicaremos más tiempo a determinadas tareas o situaciones que no merecen tanto tiempo.

Si realizas un diario del día, como si tuvieses tu agenda desde las 8h hasta las 20h. Indica qué haces a cada hora del día, y así durante semanas, serás consciente de dónde estás empleando mal tu tiempo. Y tendrás más coraje para decir NO a determinadas situaciones en el trabajo, pero también a compromisos familiares, para dedicarte más tiempo a ti y a lo que realmente es importante.

Dedica más tiempo a lo que te hace sentir feliz.

Pasear por el campo y estar en contacto con la naturaleza

Los que vivimos fuera de las ciudades tenemos mayor facilidad para poder respirar aire puro y conectarnos a la naturaleza: ver salir el sol entre las montañas y disfrutando de los colores de la naturaleza. Si vives en ciudad, los fines de semana puedes salir a la montaña o al mar, a dar paseos para reencontrarte con la naturaleza.

Leer, dibujar
Dedicar tiempo al arte, etc.
Todo lo que implique la imaginación y la creatividad hará que se nos olviden esos momentos de estrés.

Experiencia de un alumno

«No cuidaba nada mi alimentación; cuanto más estresada me sentía, peor comía. Además, comía con ansiedad, cualquier cosa dulce y sobre todo esto me pasa por la noche, supongo que por acumulación de todo el día y del cansancio que tengo. También me noto que como mucho más deprisa y eso me estaba repercutiendo en las digestiones, el vientre mucho más hinchado».

Alex M.

Nutrición

El 30 % de los alimentos que consumimos nos mantiene vivos,
el 70 % mantiene vivos a los médicos.

Es uno de los lemas que más repetimos en los programas de radio de salud que patrocina la marca de Mundo Natural.

La alimentación nos ayuda a combatir el estrés como una herramienta fundamental y está al alcance de todos. El estrés nos vuelve ácidos, porque modifica el PH.

PH ácido = empeoramiento de la salud y malestar general

Los pseudoalimentos como bollería industrial, exceso de azúcar, refrescos, lácteos, vinagre, proteína animal, etc., producen, entre otras afecciones:

- Problemas respiratorios, que generarán un exceso de mucosidad.
- Dolores de cabezas y cefaleas.
- Inflamación interna.
- Falta de motivación y de energía física y mental.
- Empeora otras enfermedades que ya tengamos, etc.

PH alcalino = Mejor salud

Las legumbres, las frutas (limón, aguacate), los germinados, las verduras (espinacas, brócoli, ensaladas, bebidas verdes), el aceite de coco, etc., son recomendables para mejorar la salud y mantenerla. Lo que se denomina en términos más familiares alimentos de la dieta mediterránea, cuyos beneficios, entre otros, son:

- Mejora el sistema inmune y las digestiones.
- Nos aporta mayor vitalidad en el día, mejorando la libido.
- Mayor sensación de paz y serenidad mental.
- Previene el envejecimiento y favorece un peso adecuado.

Pero no todos los alimentos son ácidos o alcalinos, también están los neutros. La idea es conseguir comer más alimentos alcalinos y neutros que ácidos, a lo largo del día, para mantener niveles de alcalinización saludables.

Hay estudios y dietas que recomiendan el consumo de al menos el 80 % alcalinos, y el otro 20 % entre neutros y ácidos. Esta dieta ha de estar supervisada por un médico o experto en salud, como ocurre con otros tipos de dieta, como la cetogénica.

Es muy importante que el agua sea tu bebida principal, ya que es la que nos hidrata los músculos, la piel, etc. El agua que consumimos también puede cambiar el PH, y para ello disponemos en el mercado de aparatos que podemos colocar en nuestros grifos o botellas especiales para hidrogenar el agua y de esa manera consumiremos menos plásticos y mejoraremos el PH de nuestro cuerpo. Si no es viable, siempre puedes consumir agua de mineralización débil y colocar unas gotitas de zumo de limón o lima para alcalinizar el agua. ¿Has escuchado hablar del PH? Pues cambia en función de la alimentación, del tipo de agua que consumes y aumenta con el estrés. Precisamente del PH te hablaré más adelante.

MEJORAR EL ESTILO DE VIDA CONSUMIENDO MÁS VERDURA Y FRUTA

Los alimentos verdes nos indican que tienen magnesio, mineral importantísimo en casos de estrés cuyos niveles podemos incrementar con la dieta. El magnesio ayuda a mejorar el aporte de oxígeno que llega al cerebro, disminuyendo los dolores de cabeza y migrañas.

Espinacas

Contienen mucho magnesio. Las espinacas, por ejemplo, en ensalada, nos ayudarán a elevar los niveles de magnesio. Además, contienen ácido fólico, antioxidantes y betacarotenos. Contiene vitamina K, que ayuda a retener el calcio en el cuerpo, contiene zinc, manganeso, etc.

Aguacate

Ayuda a disminuir la presión arterial, contiene vitaminas y es un gran antioxidante. Rico en potasio, ayuda a cuidar nuestro cerebro, y en ácido fólico (B_9), que reduce el colesterol y son grasas buenas para nuestro organismo.

Brócoli

Contiene vitamina C, A y B_9 (ácido fólico), zinz, cobre y yodo; es una fuente de hierro, limpia el organismo y ayuda en caso de tener el sistema inmune atascado o en una convalecencia como ocurre con el estrés. España es uno de los países productores de este rico alimento. Recomiendo, como en casa, comerlo con un chorrito de aceite y tenerlo siempre en la nevera, pues es muy útil cuando alguien ha estado enfermo, para ayudarnos a mejorar rápidamente.

La alimentación y la suplementación son esenciales para ayudar al cuerpo a restaurarse, porque «somos lo que hacemos con la comida». También hay otros alimentos que contienen vitamina C; por ejemplo, pimiento, kiwis, naranjas o limones. En general, las verduras dulces como la calabaza, la zanahoria y la col blanca nos ayudan a disminuir el estrés y a tener menos necesidad de dulce en el cuerpo.

VINO

Existen estudios que confirman que el consumo de vino tinto, 1 copa al día, mejora las consecuencias del estrés. Sus componentes beneficiosos son el resveratrol y las antioxidinas, que son antioxidantes naturales.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C

La vitamina C ayuda a disminuir los niveles de cortisol en sangre y mejora el funcionamiento de nuestro cerebro, en concreto la cognición (la facultad de procesar la

información que nos llega). De hecho, es el cerebro el que necesita más vitamina C, además de que es necesario para reforzar los vasos sanguíneos (por ejemplo, en personas que tienen moratones en el cuerpo) y también ayuda a generar colágeno, elemento esencial para la piel del rostro y el cuerpo. No solo las frutas contienen esta vitamina C, también algunas verduras que quizás desconocías.

CHOCOLATE

Siempre es recomendable consumir mejor el negro, de mayor pureza, y porque contiene mayores niveles de magnesio, que nos ayudará a que nuestros músculos estén relajados. Cuando padecemos estrés, eliminamos el 50% de las reservas de magnesio del organismo.

HUEVO

Contiene grandes cantidades de colina que activa la acetilcolina, que es el neuromediador del sistema nervioso. Activa el sistema nervioso parasimpático.

SAL DEL HIMALAYA

Contiene minerales especialmente beneficiosos para la salud. No solo ingerir esa sal nos ayuda a nuestra salud, sino que además, tener una lámpara de sal del Himalaya en nuestra habitación invierte las cargas continuamente, de aparatos electrónicos, etc. Alivia el estrés, favorece el sueño y promueve los estados de calma, y mejora la salud respiratoria en personas con problemas de asma, por ejemplo. Si respiramos mejor, nuestra salud se verá mejorada.

Tengo varias lámparas de sal, una de ellas me la regalaron Miguel Ángel y Adrián, los directores de Mundo Natural. La tengo en mi mesilla y la verdad es que proporciona un ambiente tan agradable que la enciendo un rato antes de acostarme o cuando realizo una meditación antes de dormir. Es una luz muy agradable para colocar en la habitación de los niños y bebés. Hay varios tamaños para que puedas adecuarla a tu rincón. Es un tipo de luz relajante que en muchos estudios de meditación y de yoga solemos tener.

Además de todo esto que te acabo de contar, según el Feng Shui armonizan los espacios y mejoran la prosperidad.

ACEITE DE COCO

El aceite de coco podemos masajearlo en las sienes cuando sintamos estrés. Lo podemos aplicar en el cuerpo; ayuda contra el acné y las afecciones de piel y cocinar con él.

FRUTOS SECOS

Anacardos

Este fruto seco tiene elevados niveles de magnesio, por lo que es recomendable en personas que padecen migrañas o dolores de cabeza. El magnesio mejora el aporte de oxígeno al cerebro, que sucede gracias a que el magnesio relaja la musculatura lisa de los vasos sanguíneos.

Si compras lechuga para hacerte una ensalada, compra las espinacas baby para hacerte una rica ensalada antiestrés.

Receta: Ensalada antiestrés

Combina en una ensaladera los siguientes ingredientes que te propongo:

- Espinacas baby
- Anacardos
- Pepitas de calabaza
- Aguacate
- Semillas de amapola, etc.

SEMILLAS

Las semillas son una excelente fuente de vitaminas y minerales. Muchas de ellas tienen propiedades antioxidantes, contienen fibra, omega 3 y proteínas.

Si elegimos comer semillas, debemos comprarlas crudas y sin sal. Evitamos que estén fritas, envueltas en sal y por supuesto en azúcar.

Cáñamo

Es una semilla para afrontar largos días de trabajo mental y físico. En mi despensa siempre las tengo y las echo en mis ensaladas. Tienen sabor a pipas crudas y son una fuente de proteína vegetal muy potente. Son perfectas para las ensaladas, precisamente porque al comer una ensalada no sabemos qué proteína puede irle bien, pues las semillas de cáñamo son ideales y están riquísimas. Contiene gran cantidad de aminoácidos, incluso los que nuestro cuerpo no puede generar de manera natural.

Es una semilla muy recomendable para personas con problemas en el sistema inmune, que, como comentamos al comienzo del capítulo del estrés, es una de las consecuencias más notables de estrés sostenido o crónico, es que nos baja las defensas. También si salimos de una gripe u otro tipo de enfermedad que merme nuestro sistema inmune. Contiene omega 3 y 6 , además de minerales y vitaminas.

Amapola

Tienen efecto sedante y las podemos echar en las ensaladas, por su alto valor en fibra, vitaminas y hierro.

Sésamo

La vitamina B es muy importante en caso de padecer estrés, en especial la B_{12}. Las semillas de sésamo contienen vitamina B_1, B_2, B_3, B_6 y B_9, en concreto esta última, la B_9, es el ácido fólico. Además, mejora el sistema inmune, el sistema óseo y los glóbulos rojos.

Hay estudios que confirman que personas que toman más de 4 tazas de café al día verán disminuidos los valores de esta vitamina tan importante, así como las personas que modifican su dieta o manera de comer sin supervisión médica. El cansancio y la fatiga son algunas de las consecuencias de tener niveles bajos de esta vitamina.

Pepitas de calabaza

Son ricas en zinc y provocan muchos cambios en nuestro organismo como, por ejemplo, en la timo que es una glándula que se sitúa detrás del esternón, necesita una gran cantidad de zinc. En los hombres es especialmente beneficiosa para evitar que se agrande la próstata. Hay que tomar un puñado al natural, mejor que procesadas.

SUPLEMENTACIÓN

Los nervios, las tensiones y darle vueltas a las cosas desequilibra el sistema nervioso y el resto de los sistemas, causando estrés, entre otros trastornos. Podemos trabajar más rápidamente si aumentamos la ingesta de determinados nutrientes a través de la suplementación alimentación.

Gabba

Es el Valium natural que relaja y tranquiliza. Además, ayuda a inhibir el sistema nervioso, ralentizando el exceso de rapidez en el cerebro. Podemos ayudarnos de la suplementación para activar este Gabba interno.

Triptófano

Es un regulador psicoemocional que actúa en la pineal para que segregue melatonina, que es la hormona que se pone en funcionamiento cuando dejamos de ver la luz del sol, y así poder ir relajándonos y preparándonos para dormir y descansar.

Melena de león

Es un hongo que ayuda al sistema nervioso en caso de estrés y problemas de ansiedad y mejora a su vez la mucosa del intestino.

Magnesio

En casos de estrés eliminamos hasta cinco veces más magnesio del organismo. Si no tenemos magnesio, podemos tener un infarto por un vaso-espasmo coronario. Todo el sistema cardiovascular, la capa media, se contrae ante el estrés por un déficit de oxígeno, y en casos extremos se puede tener un ictus o una isquemia.

El magnesio disminuye la tensión muscular, porque es el mineral de la relajación muscular.

En la actualidad la población está deficitaria de este mineral tan importante, porque las tierras de cultivo no tienen en cantidades suficientes este mineral tan importante para el organismo y para los huesos, junto al colágeno.

El magnesio fue un gran descubrimiento para mí y lo uso y lo seguiré usando, por sus generosos beneficios, y es un mineral que siempre tengo en cápsulas en casa. Lo uso ante periodos de estrés o agotamiento físico, cuando tengo migraña. De hecho, comencé a usarlo con mis episodios de migraña, y me aliviaba bastante, tomado, eso sí, con constancia. Además, me ayudó ante mi tendinitis de hombro que arrastré más de dos años y que de vez en cuando se hace sentir cuando hago algún mal gesto o dejo de trabajar mi corrección postural de orientar las escápulas hacia la columna.

El órgano vinculado al estrés es el riñón. En Mundo Natural puedes encontrar un producto que se llama ADRENAL, basado en la medicina cuántica para depurar las suprarrenales y se toma en agua mineral. Y se va aumentando el consumo hasta el día 90 y luego se va disminuyendo; mejora la adaptación hacia el estrés, que en caso de mujer en etapa perimenopáusica, mejorará el comportamiento tiroideo y hormonal en esta etapa.

Lecitina de soja

La soja se comporta en el cuerpo de la mujer a modo de estrógeno, pero en el caso de la lecitina no contiene esos fitoestrógenos. Mejora la nutrición al cerebro aportando fosfolípidos aportando estabilidad cerebral. Mejora el comportamiento metabólico, mejorando el colesterol y el estado de la sangre, la fluidificación o evitar trombos. En estudios ovinos está demostrado que controla los ejes de estrés y el funcionamiento de la suprarrenal.

Ayuda a la no expresión de los genes de las inflamaciones, es decir, como el cuerpo tiene una tendencia a expresarse en función de la alimentación o lo que ingerimos, lo hace para que no enfermemos. El estrés y el estilo de vida puede que nuestros genes nos induzcan a enfermedades inflamatorias, degenerativas, proliferativas.

Depuración de hígado para relajar el sistema nervioso

El hígado es el órgano más grande del cuerpo y le manda mucha energía y sangre al organismo ante situaciones de estrés, por lo que necesitaremos suplementos que ayuden a ello en la fase 1 (limpieza) y 2 (arrastre de toxinas fuera del organismo).

La depuración del hígado puede ser efectiva y fácil con el consumo de alguno de los complejos que citamos a continuación y una dieta baja en grasas, además de soluciones diuréticas.

Vitamina C

Es precursora del Gabba. Sin duda, es más potente si la tomamos liposomada.

Vitamina B

Es una vitamina que ayuda ante los procesos de fatiga y agotamiento, que generan los estados de estrés, fortaleciendo el sistema nervioso. Mejora las funciones cerebrales y ayuda, entre otras cosas, a sintetizar los neurotransmisores.

Existe un complejo que combina toda la vitamina B. Un hígado sano nos hará sentir libres de ira y enfado. Es recomendable realizar una depuración hepática entre 1 y 2 veces al año.

Omega 3 -Dha y EPA-

Cuando estamos estresados, se inflama el cerebro, se crea una «neuroinflamación», produciendo en el cerebro, en la amígdala de manera más concreta. La suplementación en Omega 3 sería de gran ayuda en casos de estrés.

Simbiótico para el microbioma intestinal (Pre y probiótico)

El estrés genera inflamación interna tanto al cerebro como al intestino. Si nuestro microbioma o sistema gastrointestinal no funciona de la manera correcta, tampoco lo hará nuestro cerebro. El cerebro tiene neuronas y estas nos ayudan a procesar tanto las emociones como los pensamientos. La comunicación que se establece entre neurona y neurona se realiza en medida a los neurotransmisores. En capítulos posteriores (con alusión a los tres cerebros) comprobaremos que una persona con problemas a nivel mental (ansiedad, depresión, Alzheimer, etc.) su sistema gastrointestinal no estará funcionando de la manera correcta. La conexión que se establece entre nuestro intestino y el cerebro se realiza a través de una red neuronal compleja. Por ejemplo: cuando comemos algo en mal estado o de difícil digestión, nuestro intestino manda un mensaje al cerebro (de intoxicación), al igual que si el cerebro sufre de estrés, preocupación o angustia provoca una respuesta automática en nuestro intestino. La inflamación la provoca un microbioma en mal estado o alterado. Si nuestra mente no funciona bien, deberemos mirar hacia el intestino, al igual que si nuestro intestino

tiene molestias e inflamación deberemos mirar directamente hacia el cerebro y restablecer una comunicación saludable entre ellos. Y gracias a la práctica de yoga conseguiremos restablecer esta comunicación.

Experiencia de un alumno

«Desde que hago yoga y meditación, me encuentro mucho mejor.
Me he vuelto más consciente de las cosas que verdaderamente me estresan. Soy consciente de mi respiración; antes no me daba cuenta de lo rápido que respiro cuando estoy en esos picos de estrés, que hacen que se me suba la tensión. Ahora paro y trato de tomar control sobre mi respiración y siento que reduzco un poco el estrés. Los ejercicios que me encantan son las torsiones de verdad me siento muy bien cuando las hacemos, noto que incluso respiro con más caudal y las meditaciones, noto que me relajan muchísimo, noto que me quito un gran peso de la espalda.
Mi madre quería hacer una actividad en la que tener movilidad y que físicamente pudiera aguantar, sale bastante contenta de las clases, porque ve que puede hacer bastantes ejercicios y yo la veo que está más animada y de mejor humor. Así que recomiendo a todas las personas que padecen estrés que se animen a probar el yoga, meditación y practiquen la respiración».

Alex M.