Yoga para el día a día

EN LA OFICINA - RECONEXIÓN CON UNO MISMO

- Respiraciones calmantes.
- Respiración abdominal.
- Posición de Savasana para relajar cuerpo y mente durante unos minutos.

Transforma el concepto de amenaza en «reto»

Cada situación que ocurra en los diferentes aspectos de tu vida, conviértela en un reto y no en una amenaza.

Por ejemplo:

- ✓ Al llegar de vacaciones te han cambiado de departamento.
- ✓ Si trabajamos en atención al público y hemos atendido a un cliente que nos ha tratado de mala manera.
- ✓ Al asistir a una tutoría de los niños y precisamente no nos cuenta los talentos del niño, sino sus debilidades, etc.
- ✓ Transforma cualquiera de estas situaciones en «tu nuevo reto».
- ✓ Cambia tu manera de pensar ante estas situaciones.

Salir de las zonas de confort nos hace sentir que estamos vivos, que servimos para llevar a cabo cosas nuevas.

Puedes realizarlo a través de una meditación o quizás escribiendo en estas líneas lo positivo de la nueva situación que emprendes.

Completa con más palabras.

- Requiere concentración y respiración pausada.

Situación	Aprendizaje

EN EL COCHE O METRO

Bostezar

Bostezar nos ayuda a relajar la tensión y la ansiedad que sentimos. Incluso si llegamos a producir lágrima, se limpiarán nuestros ojos. Esta acción relaja los cinco sentidos, de la tensión que sentimos; es otra manera de respirar.

Según mi experiencia, es muy beneficioso para desconectar la mente y ayudar a la posterior concentración.

El bostezo es algo común que suele ocurrir a las personas que acuden a las clases, y es sumamente positivo, porque les ayuda a aflojar y relajar su sistema nervioso. Si te sientes ansioso, aprovecha los ratos que estás en tu vehículo para cambiar; en vez de fumar o tener otro hábito negativo para tu salud, ¡bosteza y relájate!

Observación a través de la respiración

Una de las prácticas que podemos realizar para controlar la ansiedad en este momento que vamos al volante o transporte público es conectar a través de la respiración, con los ojos abiertos y observar cómo nos sentimos.

Recomendación musical

ARTISTA	TRACKS
Tina Malía	Shores of Avalon

Y nos hacemos las siguientes preguntas sobre tu respiración y percibe cómo la sientes:

- ¿Rápida o lenta?
- ¿Profunda o superficial?
- ¿En qué posición está tu cuerpo? ¿Lo sientes relajado o tenso?
- ¿Qué emoción percibes ahora mismo? ¿Estás tenso, asustado, nervioso?

Escuchar mantras mientras vamos de camino a casa, en el coche o en el metro o cantarlos

Los mantras nos permiten ajustar la respiración, sobre todo nos sirve para alargar la exhalación y así poder cantar y proyectar la voz. Esta manera de respirar es la más recomendable al sentir ansiedad, alargar las exhalaciones. ¿Te habías parado a contemplar este detalle? Cuando cantamos, tenemos que alargar la exhalación para poder cantar; por tanto, si la inhalación es corta, la exhalación también lo será provocando una frase corta. Sin embargo, si la inhalación es profunda, alargaremos la exhalación y las palabras.

Otras técnicas para aliviar la ansiedad

La voz del experto y sus consejos

«Muchas culturas han utilizado el masaje en los pies como método de sanación. La reflexología podal es una técnica milenaria, y una rama de la medicina tradicional oriental. En los pies se reflejan todos los órganos y sistemas del cuerpo; por eso, cuando masajeamos los pies, trabajamos en los órganos de la persona y también puede influir en sus sentimientos y pensamientos. Existen muchos mapas de reflexología podal y distintos métodos, aunque todos persiguen el mismo fin, mejorar la salud.

Es importante hablar con el paciente antes de comenzar la sesión, saber el motivo por el que está allí. Si nos comenta que padece estrés y si además indica que sufre ansiedad, le preguntaremos en qué zona de su cuerpo la localiza (el pecho, garganta, plexo solar, abdomen, etc.) y qué síntomas tiene, esto orienta y hace prestar más atención a la parte refleja correspondiente a la indicada en los pies.

Una sesión de reflexología podal empieza preparando los pies, observándolos y tocando como primer contacto, y esto ya nos da una serie de pistas. Comenzando siempre por el pie izquierdo. A continuación se aplica con suavidad el aceite esencial que considero más adecuado para la persona en ese momento (romero, menta, pomelo, eucalipto, etc.), extendiéndolo por todo el pie, el tobillo y la pierna. Después, realizo un masaje relajante en el pie y la zona del tobillo, para descongestionar y soltar los músculos, movilizar, etc.

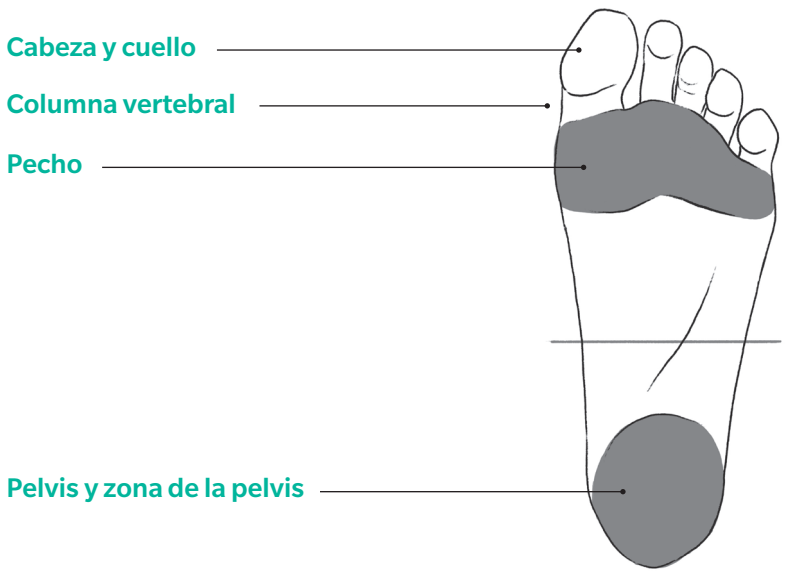
Normalmente, siguiendo un protocolo concreto, se trabajan todos los órganos y sistemas del cuerpo. Si vamos a tratar un problema concreto, en este caso un cuadro de ansiedad, prestaremos más atención a la parte del sistema nervioso (cerebro, cerebelo, tronco de encéfalo, médula espinal, así como hipófisis y pineal) y masajearemos también la zona refleja correspondiente en la que la persona focaliza físicamente el problema.

Al terminar con el pie izquierdo pasamos al derecho y una vez finalizado el tratamiento se masajean ambos pies al mismo tiempo, con los movimientos específicos de cierre tanto en pies, como en tobillos y piernas.

Dentro de la sesión, para finalizarla, me gusta aplicar unos minutos de reiki (terapia natural de origen japonés que consiste en canalizar la energía universal y transmitirla a través de las manos).

La reflexología podal, además de otros efectos, ayuda a eliminar tensiones, relaja el sistema nervioso central, calma la mente, y con el reiki devuelve el equilibrio energético al cuerpo. Resulta una experiencia sumamente agradable para todo el que la prueba y muy efectiva».

REFLEXOLOGÍA PODAL,
por Graziela Ugarte Muñoz



ACUPUNTURA Y AURICULOTERAPIA

Este es el punto Shen Men, conocido como la puerta al cielo, las puertas del bienestar.

Estas técnicas tienen efectos muy positivos en nuestra salud y a nivel de ansiedad tienen una respuesta rápida, disminuyendo tanto los síntomas como los episodios. Pero para ello es importante encontrar un buen acupuntor o experto en auriculoterapia para que pueden ayudarnos a mejorar en este sentido.

La *auriculoterapia* consiste en estimular determinados puntos externos de la oreja con semillas vegetales o agujas, para reactivar la energía que circula por los meridianos del cuerpo y para devolver la vitalidad a nuestro organismo. La oreja es un reflejo de todo el cuerpo y se realiza a través de la estimulación de más de 140 puntos reflejos que están relacionados con los órganos y sus funciones.

Sin tener muchos conocimientos sobre esta técnica, como bien sabrás, por la oreja tenemos terminaciones nerviosas que recorren nuestro cuerpo, de modo que si usamos esencias en la oreja, en casos de ansiedad lo aplicaríamos en el lóbulo, en la zona carnosa (punto tranquilizante), que es la zona anímica relacionada con la ansiedad, los miedos, etc., y en Shen Men.

Recuerdo que hace unos años organicé un taller de esencias y emociones en el que conté con la colaboración de una experta en auriculoterapia, Adriana, y de manera conjunta aplicamos las esencias y la auriculoterapia. Fue un taller maravilloso, en el que disfrutamos y aprendimos mucho todos acerca de esencias y auriculoterapia.

LOS MASAJES

Son muy recomendables como herramienta en casos de ansiedad. Si alguna vez has recibido algún masaje, sabrás que la sensación tras el mismo es sumamente placentera, pues relaja el sistema nervioso y ayuda a disminuir la tensión muscular.

Masaje con la técnica TNDR (técnica natural desbloqueante regeneradora) creada por Dr. Cayo Martín

Este masaje busca las líneas de tensión (bloqueos o nudos) a través de la exploración manual que genera dolor. Estos bloqueos crean desequilibrios en el cuerpo, que junto a la alimentación conseguirán mejorar.

Técnica de amasamiento

Los gatos realizan este gesto instintivo que hacen para acomodar la zona donde se van a tumbar. Este movimiento lo hacen desde que nacen, lo adoptaban para amasar las ubres de su mamá y así conseguir más leche.

Esta técnica podemos realizarla, por ejemplo, amasando pan, arcilla o plastilina.

Si tienes niños, juega un ratito con ellos y, además de pasar un rato divertido, estarás realizando una técnica de relajación para suavizar tus nervios.

TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL

Parece que vivimos más preocupados por dedicar más tiempo al resto que a nosotros mismos. Una manera en la que puedes modificar la tendencia de no cuidarte y no dedicarte el tiempo que mereces es que te imagines que tú eres tu mejor amigo. Por eso debes dedicarte tiempo, es la mejor inversión.

Si tu mejor amigo te necesita, dejarías todo por atenderle, ¿no es así? Pues el primer trabajo que debes realizar es entender que tú necesitas tiempo, que necesitas de vez en cuando dedicarte a actividades que te hagan sentir bien, que restablezcan tu energía, pero esto no será posible si no te das a ti mismo el tiempo necesario para ello. Y solo de esta manera conseguirás ser y dar a los otros lo mejor de ti, pero si no te cuidas, ¿qué estarás ofreciendo al resto?

La terapia cognitiva conductual consiste en observarse a uno mismo y revisar la conducta y la tendencia de los pensamientos. Solo necesitas boli, papel y ganas de cambiar y de mejorar.

- Se centra en observar las emociones y modificarlas gradualmente a través de un autoanálisis en el presente.
- Nos enseña a modificar nuestra conducta ante situaciones de ansiedad, basándose en el pensamiento realista, y no el pensamiento positivo.

Con tan solo 20 minutos que dediquemos al día en una semana se observan grandes diferencias en las personas con problemas de ansiedad. A través de esta técnica nos anticipamos a los posibles obstáculos que nos hacen derivar en ansiedad o en crisis. Nos enseña a tolerar los aspectos físicos que derivan de la ansiedad, como la presión en el pecho y las taquicardias consiguiendo, así un entendimiento sobre que el control de las emociones depende de nosotros. Si esto lo conseguimos, controlaremos las sensaciones físicas.

Para conseguir resultados óptimos de la terapia cognitiva conductual debemos tener un diario para registrar por escrito lo que sientes y de esa manera podrás romper las «respuestas automáticas».

Tabla para evaluar la ansiedad						
Día de la semana	Hora del día	Evaluación del 0-10 en nivel de ansiedad	Desencadenantes de la ansiedad	Pensamientos catastrofistas	Soluciones de pensamiento	Herramientas

Situación: Tengo a mi madre enferma, es mayor y cada día siento que su salud empeora.

- ✓ Evalúo mi nivel de ansiedad semanal.
- ✓ Desencadenantes. Una tos de un compañero o un estornudo.
- ✓ Pensamientos. Mi madre no va a conseguir mejorar y yo no sé cómo ayudarla.
- ✓ Soluciones de pensamiento. Vivo el presente, ella está aquí conmigo. Necesito descansar y recuperarme para poder ayudar a mi mamá con lo mejor de mí.

Herramientas

Respiración consciente, agradecimiento por lo que tengo, usar mantras que me relajen. Hacer yoga y aplicar auriculoterapia y esencias cuando me sienta nerviosa y con sensación de perder el control y respiración 2:4.

—Maestro, ¿por qué parece que vivimos angustiados y ansiosos?

—Hijo, porque tenemos una mente que separa las cosas. Nos hace vivir separados de nuestros seres queridos, de nuestros compañeros de trabajo,de nuestro entorno, incluso de nosotros mismos. Esto nos hace vivir con ansiedad e inseguridad. Nos hace mantenernos peleados con todos y todas en vez de amarlos, por eso sentimos ansiedad y angustia en nuestro vivir; porque no sabemos vivir. No sabemos integrar el mundo en nuestra vida. Mientras que nuestra mente no aprenda a integrarse,viviremos con miedo y a la defensiva, agrediendo el lugar de abrazar.

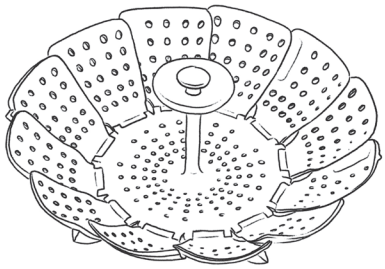
*Fragmento extraído del libro *El arte de escuchar el cuerpo*.

Nutrición

CONSEJOS EN TU DIETA PARA LA ANSIEDAD

Relación de alimentos beneficiosos y otros perjudiciales para la ansiedad

Existen determinados alimentos recomendables en caso de ansiedad, que podemos ir agregando a nuestra dieta y que principalmente tienen efecto beneficioso en el sistema nervioso.



Frutas, verduras y legumbres

- Usando una vaporera conseguimos mantener todas las propiedades nutricionales de las verduras.
- El plátano es una fruta rica en potasio que relaja el sistema nervioso.

Cereales

- La quinoa es un superalimento o *superfood* saciante que relaja los músculos y contiene magnesio, zinc, proteínas y fibra.
- La avena es relajante, contiene vitamina B, fibra y magnesio. Como sabes, el magnesio es el mineral de la relajación muscular.

Infusiones

- La *manzanilla* mejora los aspectos mentales.
- El *regaliz* tiene efecto relajante. No debe tomarse en grandes cantidades, porque tiene propiedades abortivas.
- La *valeriana* la puedes tomar en infusión o como extracto concentrado, preferentemente para tomar en la caída del sol y así nos sentiremos más relajados.
- Tisana de hierba de San Juan y melisa, que ayuda a mitigar la tensión nerviosa y la ansiedad. La podemos tomar cada noche mezclada con valeriana. Incluso hoy en día en parafarmacias y herbolarios venden unas mezclas de tisanas maravillosas para relajarnos y dormir mejor, incluso infusiones sin teína que nos elevan el ánimo sin llevar teína o excitantes que además podemos tomar echando una gotita de esencias cítricas. Mis preferidas son el limón, la naranja y la mandarina.

Frutos secos

- Nos ayudan a generar serotonina (que regula el estado de ánimo) y además controlan la temperatura corporal.

QUÉ SUPLEMENTACIÓN PUEDO USAR EN CASO DE ANSIEDAD

La suplementación es de gran ayuda en casos de ansiedad en los que podemos ayudarnos principalmente de:

- Omega 3 con DHA (desarrolla el cerebro) y EPA (reduce la inflamación).
- Magnesio. Es el mineral de la relajación muscular, que nos ayudará a mantener los músculos suaves y relajados.
- El GABBA es el neurotransmisor inhibidor más importante en el sistema nervioso central (SNC).

En estados de ansiedad es muy recomendable aumentar los niveles de Gabba (aminoácido esencial), que es considerado como el Valium natural. El efecto que produce es que disminuye la excitación en las neuronas, calmando la mente y el cuerpo.

Altos niveles de Gabba = baja excitación neuronal

Hablando de neurotransmisores, para que esté compensado en casos de ansiedad es conveniente que sepas que: el gabba sería el principal neurotransmisor a aumentar, pero también sería recomendable aumentar los niveles de dopamina «hormona del amor».

- La serotonina nos proporciona estabilidad. Durante el día es serotonina, y a la caída del sol se convertirá en melatonina.
- La dopamina es la hormona que nos anima a hacer cosas, a desarrollar proyectos, a tener ilusión por las cosas.

Alumno y conclusión de su experiencia personal haciendo yoga

Desde que voy a yoga, siento que soy otra. Me siento más fuerte, mejor conmigo misma y principalmente siento que me he encontrado conmigo. Voy a clases colectivas, y con las herramientas que aprendo en las clases las traslado a mi día a día y además me apunto a todos los talleres que Marta organiza los sábados, y me llevo a mi hija y mi nieta. Siento que he encontrado la felicidad en mí desde que hago yoga.

Cuando estoy nerviosa respiro, y cuando tengo algún síntoma de ansiedad, observo qué es lo que no debo estar gestionando bien para sentir lo que estoy sintiendo. He reducido mis visitas al psiquiatra a una al año, a modo de visita de control y he reducido la ingesta de medicamentos aconsejado y autorizado por mi psiquiatra y consensuado con mi médico de cabecera. Estoy feliz de haberme animado a ir a yoga. Además, estoy contenta de la energía tan maravillosa que hay en los grupos de yoga donde nos reímos y nos animamos unas a otras.