# Yoga para el día a día

## EN LA OFICINA

Quizás para ti no sea difícil encontrar momentos para realizar alguna técnica de relajación a lo largo del día, o quizás sí.

Por ejemplo, si pasas muchas horas sentado y con el cuerpo caído hacia delante, sería conveniente que hagas posturas contrarias a como te sientas durante más de 8 horas al día, permanecer más tiempo de pie, mejor andando que quedarse quieto y abrir espacio en la zona delantera del cuerpo, cogiendo fuerza en la parte posterior (hombros y espalda).

En tu trabajo, cada vez que cierras tu ordenador o los equipos con los que sueles trabajar, haz el trabajo de dejar ahí los pensamientos hasta mañana. Todos los problemas o situaciones que sean problemáticas, déjalas ahí. En ese asiento y en esa mesa. Para no llevarte los problemas a casa, es conveniente el uso de agendas o cuadernos en las que puedas apuntar las cosas sobre las que deberás pensar mañana. Puedes tener un cuaderno en tu escritorio del trabajo y también uno en la mesilla de tu habitación.

Cada vez que trasladamos una idea o pensamiento al papel, descargamos nuestra mente de ese pensamiento. Y si esto no es posible pido siempre a la persona que me pide 15 cosas a la vez (esto suele ocurrir en la radio), les digo que me manden un correo o un whatsap y así no lo tengo que retener en mi mente, sino que lo tengo escrito para cuando pueda dedicarle un rato.

## EN EL COCHE O EN EL METRO

Podemos cantar algún mantra, recuperar los espacios de silencio.

Anotar mentalmente qué aspectos debemos soltar del día, antes de dormir. Imaginarnos mentalmente el desarrollo del día para, de esa manera, planificarnos mentalmente en el día de hoy.

Practicar algún pranayama también será útil, como el pranayama Samavritti o respiración cuadrada que vimos en el capítulo de la ansiedad, en el que regulamos el mismo tiempo en inhalación que en exhalación. Por supuesto estos pranayamas deberían practicarse en situaciones tranquilas; por ejemplo, en medio de un atasco, en el vagón del tren y siempre que se haya practicado previamente en las clases y sepamos en qué consisten.

**Experiencia de un alumno**

Creo que todo pasa por algo y esto que me sucedió, «depresión e insomnio», me sirvió para tomar conciencia y ser consciente de mí misma y vivir en el presente. He aprendido que vivimos según nuestros pensamientos, que estos crean nuestra realidad. Y en aquella época del insomnio llegué a creerme lo que pasaba por mi cabeza. No siempre todo es maravilloso, pero ahora dispongo de herramientas que me ayudan a superar los momentos difíciles y a conectar conmigo misma. Ahora todo fluye mucho mejor y se lo que es importante.

Begoña R.

# Recuperar espacios de silencio

**El silencio y la quietud interior nos ayuda a equilibrarnos a lo largo del día.**

Puedes usar la misma alarma de sedentarismo que tienen los dispositivos electrónicos (relojes, móviles, ordenadores, etc.) y cada 5 horas de trabajo, activar una alarma para encontrar el silencio.

✓ Te colocas en postura cómoda y relajando los hombros busca el silencio en tu interior.

Si no has practicado nunca los espacios de silencio, quizás llegues a encontrarlos si mantienes tu mente centrada previamente en algún sonido.

Puedes ayudarte de un mantra, escuchando con auriculares para concentrarte en un sonido repetitivo, y al finalizar esa canción hallarás el silencio manteniendo tu mente concentrada.

Los espacios de silencio recuperan nuestro cuerpo y nuestra mente. Son especialmente beneficiosos, porque nos preparan para lo siguiente que tengamos que hacer en el día.

Personalmente, me resulta maravilloso recuperar el silencio usando mi respiración como guía. Me centro en la profundidad de la respiración el tiempo que suavizo mi cuerpo y mente. Y cuando consigo esta sensación busco el silencio, tras cada sonido.

La respiración, los sonidos de mis tripas, de mi corazón. Percibo en este sentido lo maravilloso que es el silencio, que se encuentra escondido tras todos los sonidos que nos rodean.

Suelo utilizar esta herramienta tan poderosa, cuando salgo de la radio y me dirijo a mis clases de yoga; cuando salgo de las clases y me dirijo a recoger a mi hija; en los cambios de situación en los que cambio mi actividad en el día, es cuando suelo realizar esta búsqueda personal del silencio interior.

## Si tengo 6 minutos

Escuchar algún mantra o canción que nos haga sentir relajados. Personalmente me gusta mucho esta canción tanto por el significado, como lo que el ritmo y las sensaciones que las voces me hacen sentir.

### Recomendación musical

| ARTISTA | TRACKS |
| --- | --- |
| Guru Ganesha Band y Paloma Devi | A Thousand Suns |

Esta canción nos habla de que la luz de mil soles nos ilumine a través de la vida y que disfrutemos de la Gracia. De que sientas esta sensación en el corazón, pero para ello deberás abrirlo. Tiene partes cantadas en inglés y frases con mantra. Ponte unos auriculares y prepárate para disfrutar.

# Otras técnicas para aliviar el insomnio

**La voz del experto**

En medicina tradicional china (MTC) podemos encontrar diversas causas para el insomnio. También se diferencia entre dificultad para conciliar el sueño y despertarse muy temprano sin poder volverse a dormir. Entre las causas consideramos aspectos emocionales que agitan la mente. Una causa frecuente es el estancamiento de Qi de estómago, si cenamos tarde o mucho. Otra es el síndrome de insuficiencia de sangre. Este caso se puede relacionar con estados de anemia o preanemia. Aquí el insomnio se percibe como mala calidad de sueño, porque tenemos muchas pesadillas que nos despiertan con frecuencia. Se explica que la mente (Shen) no tiene suficiente sangre donde reposar. Evidentemente, es una explicación muy resumida, pero posiblemente alguna vez has tenido esa experiencia.

Esto nos recuerda que si antes de irnos a dormir agitamos la mente o la sangre, por no parar a tiempo, ambos siguen con el ritmo de actividad diurna, y es difícil conciliar el sueño. La MTC explica que los ojos utilizan gran cantidad de sangre del Corazón, para poder ver. No significa que le roben sangre al corazón: es una forma de explicarnos que si estamos mirando las pantallas iluminadas hasta el último momento, el Shen y el corazón sigue agitados, y como posiblemente ya sabes, tardas unas 3 horas en dormirte. Cuando nos dormimos, la mente - Shen reposa en la sangre del hígado: *la sangre es limpiada y la mente, reseteada*.

Cada posible causa de insomnio se relaciona con un desequilibrio distinto y un cuidado y recomendaciones diferentes.

Dra. Nuria Lorite-Ayán
Doctora en farmacia, licenciada en medicina tradicional china,
doctora en medicina natural, máster en organizaciones saludables.
www.biloba.es - nurialoriteayan@gmail.com

# NUEVOS HÁBITOS

## Los baños relajantes

Podemos usar alguna de las esencias y alguna vez a la semana darnos un baño con esencias. Los baños son muy relajantes y preparan a nuestro organismo para el descanso. No echaríamos gel de baño, sino unas gotitas de esencia para ofrecernos un rico baño relajante que nos ayude a encontrarnos con nosotros mismos. Un baño caliente para los pies, o una sauna en el gimnasio que relaja «los músculos del core», que estarán tensos si padecemos estrés o nerviosismo.

Podemos ponernos una lista de música relajante, como la que tienes en este capítulo y disfrutar de ese ratito.

- Darnos un baño de agua caliente, echando un par de gotas de alguna esencia relajante. Un buen masaje que relaje los músculos.
- Aplicar cualquiera de las esencias que hemos visto anteriormente en las plantas de los pies, la espalda y difundirla, nos ayudará a que sintamos esa relajación en todo el cuerpo.
- Cualquier cosa que nos aporte paz.

¿Qué te aporta paz?

_____

_____

_____

**MI EXPERIENCIA**

Algunas de las cosas que me aportan paz a mí, porque descargo mi mente, son:

1. Cuaderno y boli sobre la mesilla para descargar la mente. Y apuntar aquí las cosas que no he podido hacer hoy y las cosas que he de hacer en la semana. Sobre lo que debo pensar, preparar o reflexionar.
2. Tumbarme en mi cama con mi saquito térmico de semillas, que caliento y me ayuda a relajarme. Los saquitos los puedes hacer tú mismo, comprando trigo sarraceno y cosiendo una tela a modo de saquito rectangular. El calor genera relajación en los tejidos y en los músculos y, si eres friolero como yo, ayuda bastante a sentirte calmado para dormir. Lo puedes colocar sobre el abdomen, trapecios, o en las manos y pies.

3. Leer un libro como este, que te ayude a canalizar tu estrés, con técnicas de relajación y cada día hacer una; o hacer cada semana la misma.
4. Aplico esencias, tengo una cajita en mi mesilla con varias, para mí y por si alguien de la familia necesita. Y realizo unas cuantas respiraciones para relajarme al apagar la luz y realizo Body Scan, Nidra o con lo que siento que conecto más ese día.

## Ho'oponopono para las noches

El ho'oponopono es una técnica hawaiana con muchos años que ya se practica en Occidente. Es reparador y relajante en cualquier momento del día, pero desde mi punto de vista especialmente para dormir. A modo de mantra, usa unas frases que nos ayudan a limpiar las memorias que se quedan en el subconsciente. Ho'oponopono significa «corregir un error». *Ho,* significa «causa» y *ponopono,* «perfección». Nos aporta equilibrio en tres niveles, el Yo medio, Yo consciente y Yo básico, o inconsciente.

Las memorias aprendidas en ocasiones nos bloquean y nos impiden evolucionar en la vida. Es una herramienta de limpieza interior, fácil de usar.

Las palabras mágicas son:

**Mantras en Ho'oponopono**

Lo siento
Perdóname
Te quiero
Te amo

Estas palabras las podemos dirigir hacia personas que perturben nuestra calma a la hora de dormir (en el trabajo, familia, pareja, etc.), sea cual sea el motivo, y que nos ayudan a conectarnos con nuestro lado divino.

Pero no necesariamente hemos de traer a la mente un problema para poder aplicar esta técnica, porque la energía de las palabras nos limpiará en cualquier caso. Estas palabras nos otorgan un profundo bienestar si cogemos el hábito de repetirlas varias veces al día. No solo actúan como freno, sino que si, de manera continua las repetimos, genera un cambio en nuestra mente, nos ayudan a serenar la mente a través de una conexión más elevada con nosotros mismos.

La práctica de esta técnica se puede hacer con un terapeuta o nosotros mismos. Y no por esperar nada a cambio, no tiene ese propósito el Ho,oponopono.

Puedes repetir estas frases tanto como desees a lo largo del día o por las noches, para conseguir liberar tus emociones y adquirir la neutralidad en ellas.

## Luminoterapia

Es una técnica que ya describí en el capítulo de la depresión. Recomendable en casos de depresión, pero también en casos en los que exista alteración de los ritmos circadianos, como en el *jet lag*. Este aparato podemos tenerlo en casa y mejora la calidad y estabilidad del sueño, aumentando la duración del sueño Rem y disminuye el nerviosismo nocturno.

# Nutrición

## CONSEJOS PARA TU DIETA

### Alimentos que favorecen el sueño

Los alimentos resultan ser un gran aliado para favorecer el sueño. Conocer la amplia gama que tenemos a nuestra disposición nos hará comprender que, por ejemplo, si soy diabético no debo comer un plátano como postre al dormir, pero sí podré comer un puñado de pistachos como opción saludable en su caso y porque induce al sueño. La alimentación es nuestro combustible, que podemos utilizar para darnos energía o para suavizar el exceso de energía.

Lo que ocurre es que la mayoría, al llegar a casa tras un largo día, abrimos la nevera y comemos lo que sea. Si padeces insomnio, debes conocer que hay alimentos que favorecen el sueño y que ayudarán no solo a tus hijos y personas adultas a tu cargo, sino que te ayudarán a sentirte mejor.

> Si tú estás bien, conseguirás que las personas que hay a tu alrededor también se sientan mejor, si modificas algunas pautas de alimentación por las noches.

## Alimentos que mejoran el sueño

- Naranja y la calabaza.
- Morado (berenjena, lombarda).
- Blanco (coliflor, puerro, nabo, etc.).
- Y consumir proteína blanca y magra (pollo, pavo, conejo, etc.).

En las cenas se debe combinar verdura cocinada al vapor o hervida, nunca cocinada en el microondas que vacía de contenido nutricional el producto. Dejando las de hoja verde, entre otras cosas por la digestión y por el exceso de magnesio, que tiene a levantar el ánimo.

## Alimentos que empeoran el sueño

Esto se ve fácilmente en las casas de los que tenemos niños. Si les das un batido o una fruta, después de cenar, por el exceso de azúcar se ponen muy activos y nerviosos. Lo mismo nos ocurre a los adultos, aunque no seamos conscientes de ello. Especial cuidado hay que tener en ese sentido con aquellas personas que tengan algún trastorno de la atención (adolescentes o jóvenes) y mantener el azúcar lo más alejada posible de su dieta.

El exceso de azúcares o hidratos de carbono en la cena aceleran el metabolismo.

Se recomienda no ingerir alimentos crudos ni de naturaleza fría al cenar, para no entorpecer el funcionamiento intestinal. Puedes consultar en internet e investigar sobre esto.

## Alimentos que producen frío en el cuerpo

No son aconsejables en caso de padecer insomnio

- Apio
- Escarola
- Kiwi
- Melón
- Yogurt
- Cangrejo
- Soja, etc.

## Alimentos para el desayuno

**«Es conveniente realizar desayunos en los que las proteínas predominen».**

Las proteínas magras, que deberemos consumir a lo largo del día, contienen triptófano, que con el paso de las horas se convertirá en serotonina, neurotransmisor necesario para poder dormir bien. Este tipo de proteína se refiere a la que tiene poca grasa, tanto como la proteína blanca: el pavo, conejo, pollo y cortes concretos de cordero, cerdo y ternera.

Las proteínas animales dejan un residuo en nuestro organismo difícil de limpiar si no es con la ayuda de la vitamina C. Sin duda, las proteínas vegetales son más limpias para nuestro organismo. A continuación os recomiendo una serie de alimentos ricos en proteína sin residuos en el organismo.

### *Quinoa*

Considerada un súper alimento por su altísima concentración de nutrientes, es una semilla y no un cereal como muchos piensan.

La quinoa contiene hidratos de carbono complejos y proteína, por lo que se convierte en un alimento altamente recomendable para inducir el sueño. Está aconsejada para personas convalecientes, para todas las edades y deportistas, etc. La puedes encontrar en los herbolarios a modo de quinoa hinchada, como quinoa instantánea para echar a los batidos o ensaladas, etc. Contiene 9 aminoácidos esenciales y alto contenido en omegas 3, 6, 9. Rica en minerales: potasio, fósforo, zinc, hierro, magnesio, etc. Personalmente la quinoa siempre está en mi despensa y la consumo en sopas, caldos y en ensaladas. Opino que hay que comprarla de calidad, y gastarnos un poco más. Viendo la cantidad de beneficios que tiene, creo que merece la pena hacerlo.

**Lentejas,** tomarlas a la hora de comer y no de cenar, para no exceder el trabajo digestivo.

**Carbohidratos de liberación lenta** siempre son más recomendables, que si combinamos con proteína, pues elevaremos casi al doble la producción de serotonina o melatonina. Teniendo en cuenta que una cena basada exclusivamente en hidratos de carbono, engorda y sobrecarga la digestión, por la noche debe ser lo más liviana posible.

**Huevos,** contienen vitamina D, fosfatidilserina y triptófano. El huevo es un alimento relajante.

**Aguacate,** que contiene grasas buenas, antioxidante.

### *Semillas*

Fuente natural de triptófano. Es un aminoácido que se convierte en serotonina según avanza el día, para por las noches ser melatonina, que, como vimos anteriormente, es la hormona que nos ayuda a regular los ciclos circadianos y, por tanto, a descansar y repararnos con el sueño. Si estas semillas las combinamos con algún hidrato de carbono, las dosis de triptófano aumentan de manera considerable.

### *Semillas de calabaza*

Ayudan a dormir mejor, si tomamos unas cuantas antes de ir a dormir. Además, son muy recomendables para la próstata, en hombres de mediana edad. Contiene ácido alfa linolénico, antioxidantes, vitamina E, magnesio y zinc.

### *Almendras*

Las almendras, unas cinco o seis, o leche de almendras para tomar un vasito de leche por las noches que contienen triptófano y magnesio. Esta leche es muy calórica, por lo que si intentamos perder peso podemos optar por otro tipo de leches menos calóricas.

### *Pistachos*

Contienen omega 3 y 6, zinc, selenio y además de ayudarnos a mejorar nuestra calidad de sueño, mejoran también nuestras relaciones sexuales. Contienen altos niveles de magnesio. Con 15 pistachos al día cubrimos de la misma manera que si nos tomamos un plátano, si nos referimos a los niveles de melatonina que generaremos con el paso de las horas en el cuerpo.

### *Quesos y lácteos, favorecen el sueño*

Es muy común que tomar un vaso de leche de vaca nos reconforte a la hora de descansar, esto se debe a los recuerdos de la infancia, en la que muchos de nosotros teníamos este hábito. Beber un vaso de leche de vaca crea oxitocina, la hormona del amor.

Con los años podemos sustituir ese vaso de leche por otras leches vegetales, con mayor aporte de magnesio y vitaminas que nos ayudarán a favorecer el sueño. Personalmente, suelo optar por un vaso de leche de avena con miel para las noches. Desde que me acostumbré, me aporta la misma sensación de calma que tomarme un vaso de leche de vaca, me sienta infinitamente mejor para mi digestión y, como la avena es calmante, es mucho más agradable en todos los sentidos.

Asimismo, alimentos que contengan vitamina B, vitamina D, setas shitake, atún, salmón rojo serían algunos de los alimentos más recomendables en caso de insomnio.

## Infusiones relajantes

Las infusiones siempre están presentes en mi vida, pero hasta las 20h. Si no, me obligan a levantarme durante la noche a miccionar y esto suele hacer que pierda mi sueño profundo. Las mujeres necesitamos ir más veces al baño, porque nuestra vejiga tiene menor capacidad para albergar la orina, aproximadamente 100 ml menos. Si es tu caso y miccionas mucho durante la noche, opta mejor por las cápsulas de plantas.

### *Melisa*

La melisa es un tónico para relajar el sistema nervioso, recomendable en caso de estrés, insomnio. Puedes echar 2 cucharaditas de café en agua caliente y filtrar para tomar cada noche.

La infusión de melisa siempre me gusta combinarla con regaliz. Así ayudamos a nuestra digestión al tiempo que nos relajamos. Existen marcas que las combinan con naranja, tila, etc.

### *Manzanilla*

La manzanilla quizás sea la infusión más conocida por sus propiedades relajantes para el estómago, tras una buena comilona o cuando nos sentimos indigestos o llenos.

Ayuda para el dolor de cabeza porque ayuda a relajar los nervios. Si tenemos un exceso de preocupación sobre algún aspecto, tomar una pequeña infusión de manzanilla al irnos a dormir, nos ayudará a descansar y a tranquilizarnos.

Valeriana, lúpulo, pasiflora y tila serían otras de las infusiones que nos ayudan a relajarnos por las noches.

# SUPLEMENTACIÓN

## Valeriana

El extracto de valeriana pura en cápsulas consiguió liberarme del insomnio que arrastré durante meses, al despertarme de manera consecutiva cada noche por mi hija. Creo que el enfado interno que me suponía pensar que me iba a desvelar provocaba que finalmente lo hiciese. Quise transformar esa emoción de enfado y por ello cada noche tomaba en cápsula el extracto de valeriana para relajar mi sistema nervioso y realizaba meditaciones o relajaciones guiadas.

La valeriana está recomendada para las personas que se despiertan a lo largo de la noche y además ayuda a generar Gabba de forma natural. El extracto de valeriana pura es recomendable tomarla al menos 1 hora antes de irnos a dormir.

Se aconseja en casos de tics nerviosos; por ejemplo, los tics que tenemos en los párpados o si sentimos que nos mordemos las uñas, relaja ese tipo de tics de causa nerviosa.

## El Gabba

Es un neurotransmisor que fabricamos nosotros mismos, pero en casos de estrés dejamos de fabricarlo. Está relacionado con el sistema nervios parasimpático. Existen estudios que demuestran que este neurotranmisor se genera con la práctica de yoga, pero que también se puede suplementar en casos como con la ansiedad y la depresión. El Gabba nos ayuda a disminuir la actividad cerebral, actuando como interruptor que nos desconecta del estrés.

## Melatonina

Recordemos que la melatonina es un neurotransmisor que actúa por las noches y que nos ayuda a dormir al aumentar la fase REM. Es una hormona que segrega la pineal de forma natural y que distribuye por nuestro cuerpo. La melatonina se ve alterado con el estrés. A mayores niveles de cortisol (hormona del estrés, menor nivel de melatonina). Si a esto le sumamos que mantener altos los niveles de melatonina supone:

- Relajar el sistema nervioso y tranquilizar la mente.
- Inducir el sueño.

- Regenerar y promover la regeneración del ADN.
- Disminuir los radicales libres y prevenimos el envejecimiento,
- Estimular el sistema inmune.
- Restringir de manera voluntaria el exceso de carbohidratos en la dieta...

Esta sustancia se genera cuando los ojos detectan oscuridad; por ello, cuando dormimos es el momento en el que se segrega. No solo se relaciona con el sueño, sino además con las defensas del organismo y el envejecimiento.

A partir de los 30 años desciende su producción de manera significativa, produciendo en algunas personas un desequilibrio interno.