

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Buscaremos un lugar tranquilo, sin distracciones. Da igual si estamos sentados o echados, la cuestión es estar cómodos. Cerramos los ojos y apoyamos las manos sobre nuestro vientre. Hacemos una inspiración profunda por la nariz, imaginando que el aire entra y va hacia nuestra coronilla. Automáticamente notaremos que el abdomen se hincha. Mantenemos la inspiración durante cuatro segundos, contando mentalmente cada segundo. Aguantamos el aire durante cuatro segundos más y lo expulsamos por la boca, volviendo a contar cuatro segundos y emitiendo un suave sonido «aaaaahhhh». Sentiremos como se vacía el abdomen.

Este sencillo ejercicio relaja la tensión, reduce la frecuencia cardíaca y hace que nuestra respiración se torne más pausada.

Aprender a vivir de una forma relajada no es algo que pueda conseguirse en cinco minutos y requiere, como todo, de una disciplina y una práctica continuadas, no tanto por dedicarle horas a la semana, sino por su incorporación de forma natural en el día a día, aprendiendo a ser conscientes de todos los procesos vividos. De esta manera nuestra mente estará siempre preparada y receptiva para los continuos cambios, adversidades o alteraciones que podamos sufrir.

Más adelante en este manual veremos prácticas para llevar a cabo cada día, para adoptar una rutina y unos hábitos mentales saludables que nos permitan vivir con plenitud y lo más satisfactoriamente posible. La idea es probarlas todas, para así encontrar la que nos sea más fácil o cómoda. Sin embargo, ahora nos vamos a centrar en las situaciones excepcionales. No hay páginas en este libro que puedan aglutinar todos los casos que pueden alterar nuestro bienestar mental y/o físico,

pero vamos a intentar ofrecer soluciones comunes para superar el impacto inicial. Cada persona tiene una percepción distinta de lo que puede ser una situación «amenazante» o estresante que genera una ansiedad, debido a que cada uno de nosotros tenemos una capacidad distinta de adaptación y unos niveles de sufrimiento y frustración distintos.

Cualquiera de las situaciones que se mencionan a continuación deben afrontarse con serenidad. Bajo un estado de estrés, desesperación, ira o emoción descontrolada, nos será muy difícil manejar adecuadamente el suceso en el que nos vemos envueltos.

Relajación por prescripción médica

Imaginemos que vamos al médico y, tras varias pruebas que denotan que nuestro estado físico no es saludable, nos prescribe, sin más, que lo que debemos hacer es relajarnos. ¡Qué fácil parece!, pero cuando salimos de la consulta se nos plantea el gran problema: ¿Qué hago para relajarme? ¿Por dónde empiezo?

A veces padecemos una afección cardíaca, otras puede ser una sobrecarga muscular y otras, una alteración hormonal debido a un estrés continuado. La medicina podrá paliar los síntomas de ese trastorno, pero está en nuestra mano conducir la situación de la mejor manera posible. Para todos aquellos que estéis o hayáis pasado una situación similar, os recomiendo el ejercicio de relajación básica que se explica detalladamente en el recuadro de la página siguiente. Repetirlo tantas veces como os sea posible a lo largo del día o, al menos, estableced una pauta de repeticiones. Como mínimo se debería llevar a cabo por la mañana y por la noche, antes de acostarnos.

EJERCICIO DE RELAJACIÓN BÁSICA

Cuando se produce una situación de estrés o nervios, el cuerpo reacciona tensando y apretando los músculos, que es la que sigue a la paralización que prepara el cuerpo para la huida.

Recordemos que la respiración es condición indispensable para una buena relajación.

Podemos acompañar esta práctica con música suave. Nos posicionaremos cómodamente, con los ojos cerrados, en un lugar tranquilo. Puede ser sentado o acostado.

Respiramos por la nariz, como en el ejercicio de respiración abdominal (ver la página 37), imaginando que el aire nos llega a la coronilla, y contando al inhalar, al retener el aire y al espirar.

Mientras respiramos, tomamos conciencia del cuerpo... Las manos reposan abiertas, con la palma hacia arriba, sobre nuestros muslos si estamos sentados, o los lados si estamos acostados. Hacemos un recorrido por todo el cuerpo: empezamos relajando los músculos de la cara, el cuello, bajamos a los hombros y los brazos, notamos la oscilación del tórax con las respiraciones y destensamos el pecho y el estómago. Luego seguimos el recorrido por las piernas hasta los pies.

Siempre prestaremos atención a la respiración y podemos acompañar el ejercicio con una frase en voz baja durante el proceso. Por ejemplo: «Tomo aire, me lleno...», y al soltarlo, «siento paz en mi cuerpo». Es importante no distraerse; es un momento para uno mismo en el que nada más existe.

Si nos asalta algún pensamiento que nos distraiga, debemos dejarlo pasar, sin que nos interrumpa el proceso.

Lo ideal es permanecer en este estado unos diez minutos. Después, seguimos en la misma posición y, poco a poco, vamos moviendo manos y pies, abrimos los ojos despacio, y cuando vayamos a incorporarnos nos desprezamos.

El resultado es que nuestro cuerpo ha destensado los músculos, nuestra respiración ha cambiado y nuestra mente ha estado, por un rato, enfocada en una acción.

La práctica y la constancia harán que este ejercicio sea cada vez más sencillo, así que no hay que preocuparse si, al principio, no logramos relajarnos profundamente, lo importante es incorporar esta rutina en nuestra vida, el tiempo hará el resto.