

Autorregulación emocional y ejercicio físico sostenible

Escuela de Verano de Canarias

Las Palmas de Gran Canaria

1, 2, 3 y 4 de julio de 2015

Francisco Lagardera

www.ejercicioybienestar.org

¿Qué puede entenderse por emoción?

Cuando se hace referencia a las emociones se menciona a una de las manifestaciones más ostentosas de la vida en toda su expresión y naturaleza. De manera que la emoción es uno de los mecanismos de regulación de la vida que con mayor claridad puede ser observado y considerado (Lagardera y Lavega, 2011).

De manera muy sucinta puede considerarse que las emociones son *“mecanismos biológicos que nos permiten seguir vivos y sentirnos bien”* (De Marco, J. A., 2008).

Toda la vida está surcada por las emociones, pues ellas son el dispositivo que nos mantiene alerta para estar disponibles ante cualquier eventualidad. Todos los animales disponen de este mecanismo reactivo, incluso los seres unicelulares, como una ameba o un paramecio, dado que también tienen comportamientos que parecen determinados por diferentes descargas emocionales. La vida humana, como toda vida animal, es vivida en el fluir emocional que constituye cada instante el escenario básico desde el cual surgen nuestras acciones.

“Las emociones son las albaceas respetuosas y las servidoras del principio del valor, las descendientes más inteligentes no obstante del valor biológico” (Damasio, 2010:273), pero también del valor cultural, habida cuenta de que el proceso de enculturación humano trae como consecuencia un proceso consciente de regulación emocional, especialmente en las sociedades complejas surgidas con la irrupción de la modernidad.

Al fin y al cabo el proceso social humano conocido como civilización, ha consistido en una progresiva autorregulación emocional por parte de la sociedad occidental que ha permitido una convivencia mucho más pacífica que en épocas históricas anteriores, aunque ha ido acompañado del control por el Estado moderno de gran parte de la violencia social característica en las sociedades del antiguo régimen, es decir, premodernas (Elias, 1987).

Desde que nacemos las emociones dan testimonio del encuentro afectivo que mantenemos diariamente con nosotros mismos, con los demás y con el entorno que nos rodea. La vida humana se vive en un constante fluir emocional que constituye el principal escenario que da lugar a las acciones (Maturana y Verden-Zöllner, 2003). En este proceso de aprender a ser seres sociales en el contexto sociocultural en el que vivimos, el ejercicio físico y los juegos pueden ejercer un papel fundamental en la *“alfabetización emocional”*. Al jugar la persona descubre el placer de convivir con los otros, la búsqueda de vivir juntos, de comunicarse y de compartir emociones comunes. El proceso de socialización emocional exige que vayamos adaptando las reacciones emocionales a las pautas y normas establecidas por nuestra sociedad (Lagardera, 1999).

Se hace necesaria una primera fase de conciencia o alerta que haga despertar la inteligencia sentiente (Zubiri, 1984), la aparición del sentimiento, para que posteriormente pueda dejar paso a la función de la autorregulación emocional, que implica un intrincado proceso de aprendizaje, no exento de dificultades, que pone a la educación como el agente principal en su proceso de socialización. En la medida que las sociedades humanas se tornan más complejas y organizadas se

requiere de procesos educativos generales (familia, sistema educativo, educación permanente, reeducación...) más potentes que hagan factible una socialización operativa de la emoción, pero también un refuerzo de los procesos de refinamiento y civilización de los sentimientos, al fin y al cabo, ambos procesos siempre andan de la mano, aunque unos se expresen más públicamente y los otros más en la esfera privada. *“Las emociones son acciones, muchas de ellas públicas, visibles para los demás pues se producen en la cara, en la voz, en conductas específicas... Los sentimientos, en cambio, siempre están escondidos, como ocurre necesariamente con todas las imágenes mentales, invisibles a todos los que no sean su legítimo dueño, pues son la propiedad más privada del organismo en cuyo cerebro tienen lugar... Las emociones se representan en el teatro del cuerpo. Los sentimientos se representan en el teatro de la mente”* (Damasio, 2005:32).

En educación emocional se consideran cinco competencias emocionales que interesa tener en cuenta: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, relaciones interpersonales y habilidades de vida (Salovey y Mayer, 1990; Goleman, 1995; Bisquerra, 2000).

A través del ejercicio físico sostenible (Lagardera, 2009) pueden optimizarse estas cinco competencias. La conciencia emocional es la primera fase que corresponde a ser capaz de reconocer las emociones que se experimenta con una determinada práctica motriz. Una vez reconocidas las emociones que se están sintiendo se pueden llevar a cabo procedimientos para su regulación, lo que indudablemente comporta importantes beneficios: favorece la autogestión personal, beneficia la autoestima, aumenta la responsabilidad, activa una actitud positiva y crítica ante la vida o contribuye a la mejora de las relaciones interpersonales y del bienestar personal, lo que no es nada baladí.

Siguiendo a Bisquerra (2000) la emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como reacción compleja a un evento externo o interno. Para que se dé una emoción se necesita de la concurrencia de una situación (evento, suceso...) o la presencia de un estímulo potencialmente emotivo. Para que se desarrolle el proceso emocional se requiere de la existencia de una eventual percepción así como de una evaluación-valoración que confiera al estímulo connotaciones afectivas. *“Las emociones son programas complejos de acciones, en amplia medida automáticos, confeccionados por la evolución. Las acciones se complementan con un programa cognitivo que incluye ciertas ideas y modos de cognición, pero el mundo de las emociones es en amplia medida un mundo de acciones que se llevan a cabo en nuestros cuerpos, desde las expresiones faciales y las posturas, hasta el cambio en las vísceras y el medio interno”* (Damasio, A., 2010:175).

En definitiva, la emoción corresponde a una respuesta multidimensional (de carácter fisiológico, comportamental, cognitivo y social) que realiza la persona de acuerdo con la valoración subjetiva del significado de un acontecimiento. Además esta valoración está condicionada por el contexto cultural de las personas ya que según la interpretación cultural que se tenga de un hecho, la emoción que se desencadene será distinta (Goleman, 1995).

Los parientes próximos a la emoción humana

a) Los sentimientos:

El sentimiento es la emoción cuando ya ha sido reconocida y aceptada por el córtex cerebral, especialmente en su sector o lóbulo frontal, es decir, se trata de una emoción que se ha hecho consciente. *“Las percepciones que llamamos sentimientos de emociones constan de un componente especial que corresponde a los sentimientos*

primordiales... Esos sentimientos se basan en la relación única entre el cuerpo y el cerebro, que la interocepción privilegia” (Damasio, 2010:175).

Si la emoción es la descarga automática que impulsa al organismo humano hacia la acción, el sentimiento es la emoción filtrada por la conciencia, es la *aprehensión sensible* (Zubiri, 1984:31) o hacerse cargo de la impresión suscitada por el estallido emocional que filtra la reacción y a través de un finísimo y complejo proceso logra civilizar las reacciones más intempestivas. *“La emoción y las reacciones relacionadas están alineadas con el cuerpo, los sentimientos con la mente. La investigación de la manera en que los pensamientos desencadenan emociones, y en que las emociones corporales se transforman en el tipo de pensamientos que denominamos sentimientos o sensaciones, proporciona un panorama privilegiado de la mente y el cuerpo” (Damasio, 2005:13).*

De hecho nuestro cerebro se va configurando a base de experiencias en las que los sentimientos representan la huella más clara de su memoria. *“Los sentimientos de dolor o placer o de alguna cualidad intermedia, son los cimientos de nuestra mente. Por lo general, no apreciamos esta sencilla realidad porque las imágenes mentales de los objetos y acontecimientos que nos rodean, junto con las imágenes de las palabras y las frases que los describen, consumen una gran parte de nuestra atención sobrecargada” (Damasio, 2005:9).*

El cerebro humano va elaborando mapas sensoriales en los que los sentimientos constituyen el lapicero mágico que traza sus perfiles. *“Los sentimientos son percepciones de los mapas corporales del cerebro. Dichos mapas se refieren a partes del cuerpo y a estados del cuerpo. Alguna variación del placer o el dolor es un contenido consistente de la percepción que denominamos sentimiento” (Damasio, 2005:85).* Es decir, que el cerebro escribe con el lenguaje sensitivo que transmite el cuerpo. Si esto es así hasta lo que hoy sabemos de neurociencia, hay que volver al cuerpo, a sentirlo y experimentarlo para recuperar los mapas de nuestra vida. *“Un sentimiento es la percepción de un determinado estado del cuerpo junto con la percepción de un determinado modo de pensar y de pensamientos con determinados temas” (Damasio, 2005:86).*

De modo que una vía de conocimiento ya milenaria en la historia de la humanidad, es contactar y sentir el cuerpo como el procedimiento más eficaz y sencillo de aceptar y comprender los sentimientos que alumbran la vida. *“El aspecto que define nuestros sentimientos emocionales es la lectura consciente de nuestros estados corporales, y por esa razón los sentimientos pueden ser como el barómetro que mide la manera en que se gestiona la vida” (Damasio, 2010:98).*

b) Conciencia emocional:

Proceso de toma de conciencia a partir del cual una persona se da cuenta, reconoce en sí misma y es consciente de los estados emocionales que se desencadenan en el seno de la propia vida, sean generados a partir de estímulos internos o externos.

En este proceso no cabe hacer juicios de valor, ya que la intervención de los arquetipos mentales crea de inmediato inseguridad y sentimientos de culpa. Se trata de reconocer las consecuencias sensitivas que implica la manifestación, más o menos intensa, de una determinada emoción. Una vez aceptada y reconocida se pasa a la siguiente fase en la que se trata de regular la experiencia emocional, alimentándola y manteniéndola en el caso de las emociones positivas, puesto que abren la vida y expanden el ánimo, o bien disolviendo y transformando las negativas, ya que bloquean el flujo de energía en el organismo y son generadoras de dolor y enfermedad si se mantienen en el tiempo afectando también a los estados de ánimo.

c) Autorregulación emocional:

Procesos personales innatos y procedimientos adquiridos que hacen posible que las personas sean capaces, en primer lugar, de ser conscientes de las emociones que se están desencadenando en su seno, en sí mismas, y en segundo lugar, de ser capaz de poner en marcha mecanismos y procedimientos para transformar unas emociones en otras a partir de una práctica consciente, constante y sistemática.

La naturaleza de estos procedimientos pueden ser de origen diverso pero los más eficaces y sencillos son aquellos que se aplican desde hace milenios y que tienen en el sentir al propio cuerpo, utilizando para ello las antenas sensitivas capaces de transformar la energía que desencadena emociones negativas en otra susceptible de generar experiencias de flujo y gozo (Csikszentmihalyi, 1997).

d) Procedimientos basados en ejercicios físicos sostenibles para lograr desencadenar procesos de autorregulación emocional:

Prácticas motrices que pueden utilizar las personas para transformar las emociones que le perturban y generan malestar (negativas) en otras que le provoquen situaciones de bienestar y complacencia (positivas).

Algunos de estos procedimientos tienen carácter milenario tales como la meditación trascendental, la respiración consciente o el yoga. Otros, aunque hayan sido utilizados por multitud de culturas, se están propagando más recientemente entre el tejido social, tales como el caminar zen, el correr zen, la danza zen, el fluir ensimismado (Flow, Focusing), el mindfulness (atención plena) o las prácticas motrices introyectivas (Lagardera, 2007) entre otros muchos.

Las emociones que pueden ser consideradas básicas

Al revisar las teorías referidas a las emociones se constata una gran diversidad de definiciones y clasificaciones (Kleinginna y Kleinginna, 1981). Por ejemplo, Lazarus (1991, 2000) y (Bisquerra, 2000), consideran tres grandes familias de emociones: emociones positivas (alegría, humor, amor y felicidad), emociones negativas (miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza) y emociones neutras o ambiguas: sorpresa, esperanza y compasión. Pero para elaborar estos apuntes se ha optado por seguir la propuesta denominada www.universodeemociones.com (Bisquerra y Punset, 2014), en lo referente a las seis emociones consideradas básicas, pero siguiendo criterios propios en sus distintas agrupaciones y no tanto en sus intrincadas redes de relaciones, que excede con mucho las pretensiones de estas esquemáticas notas.

a) AMOR:

Desear o participar de afecto, aunque no siempre tiene que ser con carácter recíproco. Las relaciones afectuosas entre miembros de la misma especie se da en todos los mamíferos, en especial entre las madres y sus crías. También puede considerarse que el *“amor es la adhesión incondicional a alguien o a algo que demanda compartir”* (De Marco, J. A., 1994).

Como acepciones sinónimas del amor pueden considerarse por orden alfabético:

- En relación a sí mismo: afortunado, autoestima, autoconfianza, confianza, ensimismamiento...
- En relación a otra persona (elegida): atracción, apego, aceptación, afinidad, admiración, cariño, deseo, devoción, dulzura, querer, respeto, ternura...
- En relación a los demás (afines): afecto, agradecimiento, amabilidad, cordialidad, delicadeza, generosidad, gratitud, empatía, simpatía, solidaridad...

- Estado de ánimo vinculado al amor: acogedor, activo, afortunado, amoroso, animado, entusiasmado, fascinado, ilusionado, pletórico, vibrante...
- Sentimientos asociados al amor: apoyo, compasión, confort, conmovido, enamorado, encandilado, expansión, sensual, simpatía, sinergia, protección...
- Términos asociados a la cultura del amor: adoración, caridad, cordialidad, filantropía...
- Los procedimientos que pueden resultar útiles para experimentar la emoción del amor, basados en ejercitaciones físicas capaces de transformar y optimizar las conductas motrices de las personas para generar estados de bienestar y armonía, son entre otros: abrirse a la vida liberando las articulaciones, estirar las cadenas musculares, cantar, danza zen, practicar la respiración consciente, practicar la sonrisa taoísta...

b) FELICIDAD:

Hacer progresos razonables hacia el logro de un objetivo. Estado emocional expansivo que se produce cuando se considera que se ha alcanzado un propósito deseado o bien cuando se logra aquietar la mente adoptando una actitud contemplativa ante alguien o algo que produce bienestar y sosiego.

Cabe distinguir entre felicidad profunda y efímera. La primera felicidad es un estado fecundo del alma que le otorga satisfacción y plenitud al experimentar un estado emocional globalmente positivo por sentirse plenamente consciente de estar vivo en cada instante del presente. La segunda acepción de felicidad está asociada a los estados efímeros o transitorios de euforia y alegría desbordada en función de la adquisición de determinados logros o metas (Lagardera, 2007).

Como acepciones sinónimas de felicidad pueden considerarse por orden alfabético:

- En relación a sí misma; apertura, armonía, calma, conexión, equilibrio, expansión, florecerse, iluminarse, paz interior, plenitud, saborearse, serenidad, sosiego, tranquilidad...
- En relación a los demás; agasajo, aplauso, compostura, congratulación, encanto, estilo, felicitación...
- Estados de ánimo felices; activo, ecuánime, enérgico, exultante, pletórico, radiante, vital...
- Sentimientos de felicidad; bienestar, deleite, dicha, éxtasis, frenesí, gozo, gusto, placidez, satisfacción...
- Términos asociados a la cultura de la felicidad; encanto, fama, fortuna, gloria, orgullo, riqueza, triunfo, victoria...
- Los procedimientos que pueden resultar útiles para experimentar la emoción de felicidad, basados en ejercitaciones físicas capaces de transformar las conductas motrices de las personas de manera óptima, por lo que pueden ser susceptibles de generar estados de bienestar y armonía, son entre otros: ajuste postural consciente, automasaje tónico general, desanudarse en el suelo, fluir en exploración motriz libre, práctica de la meditación, mindfulness (atención plena), relajación, rascarse la espalda en el suelo, respiración consciente...

c) ALEGRÍA

Disfrutar de un suceso satisfactorio. Estado emocional del ser que implica la apertura del alma hacia los demás, hacia el entorno natural y hacia toda la comunidad de la vida. También se producen estados emocionales de alegría en relación a las propias pulsiones vitales, lo que implica de inmediato una profunda satisfacción por sentirse vivo debido frecuentemente a que la persona se siente

muy vital. La alegría como emoción exuberante tiene consecuencias fisiológicas, bioquímicas y energéticas puesto que implica abrir los órganos, especialmente el corazón y los pulmones, lo que se manifiesta mediante sonrisas, risas, suspiros y gemidos diversos de euforia; también abrir las cadenas musculares, las cuerdas vocales y todas las articulaciones (Lagardera, 2007).

Como acepciones sinónimas de alegría pueden considerarse:

- Como indicadores o signos de alegría: Algazara, congratulación, contento, desenfado, distensión, diversión, euforia, gratificación, humor, júbilo, regocijo...
- Como alegría asociada a expectativas sociales: Alivio, complacencia, consuelo, éxito, expectación, ganas, gusto, ilusión, moral alta...
- Estados de ánimo alegres: Ánimo, comunicativo, encantado, esperanza, gozo, jaranero, jovial, optimismo, radiante, satisfacción...
- Sentimiento asociado a la alegría: Bienestar, buen humor, deleite, recreo, regodeo, sentido del humor...
- Vinculaciones de la alegría con manifestaciones culturales: Animación, esparcimiento, fiesta, jolgorio...
- Los procedimientos que pueden resultar útiles para experimentar la alegría, basados en ejercitaciones físicas capaces de transformar las conductas motrices de las personas de manera óptima, pueden ser entre otros: juegos cooperativos sin competición, practicar la sonrisa taoísta, risa consciente...

d) TRISTEZA

Se desencadena al experimentar una pérdida irreparable. La tristeza es una emoción eminentemente social que aparece acompañada a una sensación de pérdida, sea de afecto, de bienes materiales, de salud, la muerte o desgracia de un ser querido o de la desaparición de una expectativa que era esperada con mucho entusiasmo. Muy vinculada a los procesos sociales de competición siempre que en éstos se produzcan derrotas y fracasos (Lagardera, 2009).

“La tristeza nos ayuda a entender que a lo largo de nuestra vida nos vamos a encontrar con una serie de pérdidas que no tenemos posibilidades de volver a tener de nuevo. Estas vivencias de pérdida pueden abarcar a personas, situaciones, animales u objetos preciados” (Calvo, M., y López, P., 1996).

- Acepciones sinónimas de tristeza: Aflicción, amargura, desánimo, desconsuelo, desilusión, desmoralización, desolación, disgusto, dolor, duelo, pena, pesar, pesadumbre, postración, sufrimiento...
- Acepciones sociales vinculadas con tristeza: Abandono, añoranza, bochorno, chasco, consternación, decepción, frustración, melancolía, nostalgia, pudor, soledad, timidez, vergüenza...
- Estado de ánimo afligido y triste: Abatimiento, aburrimiento, angustia, desaliento, desgana, depresión, desdicha, desidia, disgusto, preocupación...
- Sentimientos asociados a la tristeza: Agonía, apatía, infelicidad, pesimismo, resignación, tormento, tribulación...
- Vinculación cultural de la tristeza: Arrepentimiento, culpa, contrición, remordimiento...
- Procedimientos entre otros, que pueden servir para aceptar y disolver la tristeza y transformarlos en emociones más abiertas y positivas: Ejercicio físico tonificante, juegos cooperativos, katsujen, sonrisa interior, risa consciente, sonidos vibrados, vibraciones holísticas...

e) MIEDO

Reacción ante un peligro físico real e inminente, concreto y arrollador. *“Dentro de las emociones biológicas o naturales, definimos el miedo como la vivencia de riesgo*

para uno mismo, para personas queridas o para otras cosas que consideramos como propias. Cuando se presenta esta emoción conviene buscar protección” (Calvo, M. y López, P., 1996).

El miedo es una emoción que, como todas las demás, pretende salvaguardar la integridad y supervivencia de la persona ante la inminencia de un peligro, bien real o bien considerado como tal, de ahí que el miedo suscite la reacción inmediata de huida o de parálisis, por esto conviene que no se instale durante mucho tiempo en la vida.

- Palabras sinónimas de miedo: Alarma, aprensión, canguelo, espanto, horror, pánico, pavor, sobresalto, susto, terror...
- Palabras sinónimas de miedo con vinculación social: Cerrazón, desconfianza, distanciamiento, fobia, fragilidad, inseguridad, hipersensibilidad, vulnerabilidad...
- Estados de ánimo asociados al miedo: Angustia, ansiedad, asustado, bloqueado, estresado, inquieto, intranquilo, nervioso, preocupación, temblor, temor...
- Sentimientos de miedo: Agobio, amedrentamiento, amilanamiento, desazón, pasividad, sobrecogimiento...
- Vinculación cultural del miedo: Blandura, cobardía, culpa, debilidad, grima, vergüenza...
- Procedimientos para aceptar y transformar el miedo: Juegos cooperativos basados en la confianza, ejercicios de equilibrio psicomotrices y sociomotrices, respiración diafragmática consciente psicomotriz y sociomotriz, respiración tónica, visualización creativa, entre otros...

f) RABIA

Surge al recibir una ofensa contra mi o lo mío que me desvaloriza, desacredita o disminuye. También ante la expectativa o al ser amenazado, maltratado e injustamente considerado puede darse la rabia. *“Las vivencias de ira o rabia surgen en situaciones en las que la persona siente que tiene derecho a que las cosas se presenten de otra manera, entendiendo que hay posibilidades de que cambien y se adecúen a su modo de pensar y sentir”* (Calvo, M. y López, P. 1996)

- Palabras sinónimas de rabia: Aborrecimiento, acritud, agitación, agresividad, berrinche, cólera, enfado, enojo, exasperación, excitación, furia, furor, hostilidad, ira, irritación...
- Vinculaciones sociales de la rabia: Animadversión, antipatía, aversión, celos, desamor, despecho, desprecio, enemistad, envidia, frialdad, manía, perfidia...
- Estados de ánimo asociados a la rabia: Agitado, amargado, de mal genio, de mal talante, enfadado, enojado, furioso, gruñón, impaciencia, inquietud, intranquilidad, irascible, irritación, molesto, nerviosismo, tensión...
- Sentimientos de rabia: Desasosiego, desconfianza, desesperación, fastidio, frustración, hostilidad, impotencia, indignación, irritación, recelo, resentimiento...
- Vinculaciones culturales de la rabia: Agonismo, belicismo, competitividad, crueldad, odio, rencor, violencia...
- Procedimientos sostenibles para transformar la rabia: Automasajes, boxeo de sombras, danzas catárticas, ejercicios de tonificación psicomotrices y sociomotrices, grito primal, sonidos vibrados..., entre otros.

Breve descripción de algunos de los procedimientos aludidos

1) Autoconfianza: Todas las personas son valiosas



Todos los seres humanos al nacer vienen al mundo provistos de un rico arsenal de tesoros que yacen, como semillas de maravillosas singularidades, en el interior de cada una de los billones de células que habitan cada cuerpo para hacer posible la vida. A cada persona le corresponde cultivar y gestionar tanta riqueza a lo largo de su vida.

El cuerpo es la raíz de la vida que se hace presente ante los demás esculpiendo una identidad que crea diferencia y singularidad. Pero el ser humano es bastante más que cuerpo si se considera también el modo en cómo se integra y se interpreta la cultura en donde vive cada persona, las relaciones con los demás, la afectividad o la misma conciencia, son entre otras muchas, producciones humanas que sobrepasan la mera corporeidad orgánica.

Se puede haber nacido en el seno de una familia rica o de una pobre, disponer de una educación muy selecta o de una educación mediocre, desarrollar una inteligencia diversa y aguda o tener una inteligencia común, pero todas las personas, a no ser que se nazca con alguna lesión o limitación congénita, disponen de un cuerpo capaz de sentir y explorar la realidad interna de la vida, así como la realidad externa del mundo circundante, de modo que cada cual puede expresar su riqueza motriz, emocional, social, cultural y sentimental mediante conductas motrices, lo que le convierte en un ser único e irrepetible. Este modo singular de comportarse siempre puede ser objeto de optimización a lo largo de todo el ciclo de la vida, lo que tiene gran relevancia desde el punto de vista social y educativo, ya que el cuerpo, por ser la esencia de la vida, su anclaje vital, sirve de molde para esculpir la conciencia.

La fisiología corporal pone a disposición de la conciencia millones de sensores nerviosos que hacen sentir la vida, tanto interna como externamente. A través de los sentidos llegan estímulos sensoriales que abren el mundo de lo sensible y de lo sentiente, también el mundo de los afectos, de las emociones y de todo lo corpóreo. Sensaciones, sentires, emociones y sentimientos van construyendo y esculpiendo a las personas: felices, desgraciadas, equilibradas, desquiciadas, tranquilas, excitadas o de cualquier otro estilo y condición. La tragedia humana comienza al considerar que esto es una cuestión de suerte, de dinero o de genética, cuando la posibilidad real de que cada ser humano viva feliz y en paz está escondida en el seno de cada ser, en su centro vital.

No importa la edad, ni la condición física, ni la experiencia vital acumulada, para que cada persona pueda experimentar su motricidad de origen, aquella que exploraba libre y espontáneamente cuando era un bebé. Volver al centro de la motricidad originaria, recuperarlo, redescubrirlo, recordarlo o reencontrarlo, supone un proceso que tiene que emprender cada persona si pretende lograr vivir

en paz, bienestar y felicidad, de manera autónoma y prolongada. Es un proceso único y personal, barato y sencillo de aplicar, pero requiere experimentarlo de cuerpo presente y con plena conciencia, entrenándolo cada día sí es posible.

Vivir con Bienestar: Ganas de vivir bien, www.ejercicioybienestar.org

2) Práctica de la respiración consciente



El aire, al igual que la luz del sol o la comida que se ingiere cada día, es un alimento de primer orden sin el cual las células no obtienen el aporte necesario de oxígeno para mantener al organismo con vida. La respiración se realiza habitualmente de manera automática e inconsciente, pero cuando se lleva a cabo de manera consciente, se convierte en un maravilloso tesoro del que todo el mundo puede disfrutar, por el solo hecho de haber nacido.

Puede practicarse en cualquier circunstancia y lugar por un tiempo variable e indeterminado, pero por breve que sea el tiempo dedicado a su práctica es suficiente para que sus efectos benéficos se perciban de inmediato. En cualquier situación de agitación emocional, estrés o nerviosismo unas cuantas respiraciones conscientes logran de inmediato un efecto balsámico y regulador.

Lo mejor para una práctica altamente positiva es buscar un sitio tranquilo, sin ruidos ni interrupciones y a ser posible solitario. Se puede practicar sentado sobre una silla o un taburete, también sentado en el suelo o tumbado boca arriba con las piernas ligeramente flexionadas y una cuña de un par de centímetros debajo de la cabeza. En la medida de lo posible hay que evitar practicarlo en la cama o en un sofá donde pueden adoptarse posturas desajustadas, aunque parezcan cómodas.

Se puede empezar por prestar atención a la inhalación cuando se llenan los pulmones de aire. Conviene realizar una pequeña retención en apnea una vez llenos para comenzar a vaciarlos cuando se perciba la necesidad de hacerlo sintiendo alivio al expulsar todo el aire residual. Así mismo, puede ayudar realizar una breve retención en vacío durante unos segundos para inhalar cuando se sienta esa necesidad. Procurar disfrutar del aire al pasar por las fosas nasales y la garganta al satisfacer esta necesidad vital de manera consciente.

Al inicio facilita el proceso poner ambas manos sobre el abdomen y sentir, gracias a su sensibilidad, cómo se hincha el abdomen al tomar aire y cómo se deshincha al expulsarlo. Puede practicarse todo el tiempo que se necesite.

Llevar a cabo esta práctica implica poner cuerpo y mente en disposición de afrontar los quehaceres de la vida cotidiana con equilibrio y serenidad.

Vivir con Bienestar: Recursos para vivir mejor, www.ejercicioybienestar.org

3) Desanudarse, un modo eficaz y sencillo de sentirse bien



RS.- *¿Qué es desanudarse?*

EB.- Es un término que ha acuñado el profesor argentino Alberto Masciano, que hace referencia al proceso por el cual las personas se liberan de los nudos, molestias y tensiones que se acumulan cada día por la presión gravitatoria soportada, por el exceso de ejercicio físico realizado y por la adopción de posturas desajustadas en el trabajo o también en momentos de aparente descanso en el sofá o en el sillón.

R.S.- *¿Y por qué en el suelo?*

E.B.- Una persona puede desanudarse de pie y también sentado, pero el modo más eficaz y seguro de realizarlo, sobre todo cuando aún no se ha adquirido experiencia, es en el suelo, porque su contacto permite percibir con mayor claridad las diferentes partes del cuerpo, además sobre el suelo se puede rodar, girar, desplazarse en cuadrupedia, reptar, colocarse en decúbito supino, en pronación, de costado y en otras innumerables posturas que espontánea y libremente pueden adoptarse.

R.S.- *¿Cómo hay que proceder para desanudarse si no se ha realizado anteriormente?*

E.B.- Todas las personas que han sido bebés normales, sin ningún tipo de anomalía motriz, se han desanudado muchas veces siempre que se despertaban de un reparador sueño y el hambre o alguna molestia no estimulaban su llanto. Pero a medida que se crece se van adoptando posturas y costumbres motrices impuestas por la cultura física imperante y la mayoría de personas tienden a repetir lo que se ha aprendido en la escuela, en el gimnasio o en la sociedad deportiva y olvidan fluir libremente como cuando se desanudaban de bebés.

R.S.- *¿Pero qué hay que hacer una vez tumbado sobre el suelo?*

E.B.- Nada en especial. Primero hay que contactar con la respiración, sentir su flujo al inhalar y al exhalar para centrarse en sí mismo. Una vez centrado en el propio cuerpo hay que dejar y permitir que éste se exprese libremente, como cuando al despertarse después de un reparador sueño se estiran los brazos y las piernas. Se puede empezar por cualquier parte del cuerpo, la cara, las manos, las piernas o todo a la vez, pero hay que tratar de hacerlo de manera espontánea, fluida y libre.

R.S.- *¿Tal vez algunas personas tengan dificultad para conectarse con su propio cuerpo y empezar a desanudarse, pues están acostumbradas a recibir órdenes concretas para hacerlo?*

EB.- Esta es una dificultad bastante habitual en las personas que se inician. Hay que animarles a que confíen en sí mismas y que vayan experimentando y probando en sus casas solos o mejor con la ayuda y guía de alguna persona experta. Es importante que traten de hacer muecas con la cara y gestos con las manos y los pies lo más extraños e inhabituales para esa persona. Cuanto más raros mucho mejor, ya que de este modo se abren articulaciones poco activas en la vida habitual y se estiran ligamentos, tendones y músculos poco o nada usados cotidianamente, lo que tiene de inmediato un efecto balsámico y liberador pues con estas acciones motrices se destensan y desanudan diferentes grupos musculares.

R.S.- *¿Alguna consideración más que cabe tener en cuenta?*

E.B.- Que se tomen este proceso como un ejercicio de libertad total para expresarse y comportarse con total naturalidad, suspirando, gimiendo, resoplando y adoptando las posturas y gestos más extraños posible, pues es muy importante desanudarse también a nivel emocional, por dentro y por fuera, pues se trata de un auténtico festín sensitivo que puede hacer las delicias de personas de cualquier edad y condición física. Hay que probarlo cada día, aunque sean unos breves minutos y al poco tiempo se convertirá en un momento repleto de dicha y felicidad generada por uno mismo para sí mismo.

Vivir con Bienestar: Contraportada del Bienestar, www.ejercicioybienestar.org

4) Estirarse cada día para crecer hacia la luz



La presión gravitatoria de la Tierra provoca que con el paso del tiempo las articulaciones se compriman y los músculos se acorten. Estos efectos pueden aumentarse con la práctica intensa de deportes y otros esfuerzos físicos poco o nada compensados mediante estiramientos y ejercicios restauradores, de manera que con los años aparecen patologías deformantes como la artrosis, artritis o desgastes articulares que son generadores de muchos dolores y molestias que merman la calidad de la vida.

La columna vertebral es el pilar del cuerpo humano, un gran amortiguador de las cargas y presiones que se soportan a diario. Alargar, cuidar y restaurar el espinazo es una necesidad cotidiana si se desea gozar de una vida de calidad, encontrando en este proceso una fuente constante de bienestar.

Para descomprimir y plegar el espinazo se parte de la postura en bipedestación o de pie, lo más ajustada y natural que sea posible. Se aconseja mantenerse con los pies paralelos y separados a la distancia de lo que mida el propio pie, ligera flexión de rodillas para aligerar la tensión de las cadenas posteriores, la pelvis en retroversión y la mirada al frente. Es importante que la columna vertebral se mantenga alineada, es decir, que la parte posterior de la cabeza y el sacro estén en la misma línea vertical.

Se comienza tomando aire y al exhalar el mentón se acerca al pecho. Con cada exhalación se va enrollando muy lentamente la columna vertebral como si fuera una persiana, desde las vértebras superiores hasta las inferiores. Se desciende hasta que las manos estén a un palmo del suelo. Caso de experimentar una gran tensión en las cadenas posteriores se flexionan las piernas hasta que la postura resulte más tolerable.

Una vez enrollada la columna hay que tratar de soltar la tensión de la cara, la cabeza, los hombros y los brazos manteniendo una respiración diafragmática lumbar lenta, profunda y consciente. Transcurridos los segundos que se consideren necesarios y tolerables, se puede iniciar el lento enderezamiento de la columna hasta llegar a la cabeza y volver a la verticalidad o bien se pueden apoyar las manos y las rodillas en la manta o esterilla para sentarse o tumbarse en el suelo, según el ejercicio que se pretenda hacer a continuación.

Vivir con Bienestar: Recursos para vivir mejor, www.ejercicioybienestar.org

5) Los maravillosos efectos terapéuticos del suelo



Siempre que una persona se encuentre fatigada o con dolores de cualquier tipo, pero muy especialmente con dolores de espalda, encontrará en el suelo el consuelo, el descanso y la terapia restauradora necesaria para recuperar el equilibrio y vivir mejor.

Después de andar, de correr, de una sesión de fitness, de unas horas de trabajar en la huerta, de limpiar la casa o de darle a los pedales, bajar al suelo y tumbarse sobre su superficie protegido por la mediación de una alfombra o una manta, permite abrir las articulaciones, estirar las cadenas musculares, conectar con la respiración profunda y recuperar la vitalidad.

Mientras una persona se sienta capaz de bajar al suelo y de incorporarse con cierta soltura y ligereza, puede afirmarse que su motricidad conserva las condiciones vitales necesarias para vivir en bienestar. Tan solo el ejercicio de bajar al suelo, tumbarse, permanecer allí unos instantes e incorporarse para adquirir de nuevo la postura bípeda, es tan necesario y suficientemente intenso como para mejorar las condiciones de la vida cotidiana.

Si la persona tiene dificultades para bajar al suelo, puede apoyarse en una silla, en un bastón o en otra persona. Así mismo, puede ayudarse con todo lo que tenga a su alcance para levantarse. Pero resulta fundamental para su bienestar, que la persona sea capaz de bajar al suelo y de incorporarse cada día, con o sin ayuda.

¿Qué hacer una vez se está en el suelo?

En el suelo, una vez tumbado, se puede permanecer allí tranquila y apaciblemente prestando atención a la respiración y sintiendo las partes del cuerpo que están en contacto con el suelo.

Puede adoptarse la postura de decúbito supino, boca arriba, con las piernas ligeramente flexionadas y las plantas de los pies pegadas al suelo, o bien, colocar los pies en alto sobre una silla, un sillón o un sofá para facilitar la circulación venosa de retorno.

También puede explorarse la espalda, desplazando lentamente los pies y las piernas para actuar sobre la zona lumbar o las manos y brazos para hacer presión sobre la zona dorsal, o incluso las dos a la vez. Se puede hacer todo lo que siente bien: rodar, girar, estirarse, elevar la pelvis, elevar las piernas..., siempre con atención, cariño hacia la propia vida y lentitud, durante todo el tiempo que se necesite y quiera.

Vivir con Bienestar: Recursos para vivir mejor, www.ejercicioybienestar.org

6) Rascarse la espalda, higiene necesaria para gozar de la vida



RS.- *La espalda es un lugar del cuerpo humano poco visible pero que se queja con frecuencia de dolores y picores. ¿Cómo atender con eficacia y sencillez a las demandas y necesidades de la espalda?*

EB.- La naturaleza lo tiene todo previsto en su lento evolucionar a lo largo de millones de años. Se puede observar a los mamíferos que conviven de manera más próxima con los humanos, como gatos, perros e incluso caballos, que con relativa frecuencia se rascan la espalda con la ayuda del suelo. Es un modo muy sencillo de eliminar picores y a su vez una excelente terapia para acabar con los dolores de espalda.

RS.- *¿Pero tener que bajar al suelo y encontrar las mínimas condiciones de confort y salubridad no son un gran inconveniente?*

EB.- En absoluto. Como se ha podido constatar en las contraportadas nº 5, nº 6 y nº 10, el suelo es un gran aliado para la mejora de los dolores de espalda.

El mero hecho de bajar al suelo y posteriormente recuperar la postura bípeda desde el suelo, es en sí mismo un excelente ejercicio para hacerlo varias veces al día de manera cotidiana.

RS.- *¿Una vez en el suelo cómo comenzar a rascarse la espalda si no se ha hecho antes en la vida?*

EB.- Esto es un prejuicio aprendido culturalmente pero se trata de una percepción falsa de la realidad. Todo el mundo sabe hacerlo pues todas las personas cuando eran bebés lo hacían de manera espontánea e instintiva. Ahora de adultos ya no se acuerdan, pero si saben hacerlo.

RS.- *¿Podría recordarlo?*

EB.- Por supuesto. Es tan sencillo como desplegar en el suelo una manta o una colchoneta fina y bajar lentamente para una vez allí adoptar la postura base de restauración (contraportada nº 13). Desde esta postura se elevan las manos, antebrazos y brazos y se van desplazando lentamente para ir explorando la parte alta de la espalda, zona dorsal, que suele estar comprimida y sobrecargada de tensión, gracias al contacto del suelo y la presión ejercida por el propio peso de los brazos y la gravedad.

Puede explorarse también la zona baja de la espalda (lumbar) elevando una pierna, desplazándola por el aire, flexionándola sobre el abdomen o las dos a la vez, pues es cada persona la que en función de las sensaciones que perciba puede realizar unas u otras acciones.

Puede explorarse la cadena muscular de un lado, elevando y desplazando brazo y pierna del mismo lado, así como hacerlo explorando ambas cadenas a la vez, elevando los brazos y las piernas de un modo libre y lento, buscando en todo momento aliviar los dolores y picores de la espalda.

RS.- *¿Pero no es esta última acción muy difícil de realizar?*

EB.- En modo alguno. Cada persona tiene que dejarse orientar por sus propias sensaciones, no teniendo ninguna prisa, sino todo lo contrario, obrando con suma lentitud. Además, tiene que tomarse todo el tiempo del mundo para ir

evolucionando poco a poco, sabiendo que mientras hay vida, cualquiera que sea la edad, siempre hay margen para la mejora, para la evolución positiva. Incluso cuando se manejen con soltura ambos brazos y piernas a la vez, puede intentarse desplazar las caderas al mismo tiempo y entonces el proceso se convierte en un festín sensitivo al alcance de cualquiera.

Se trata de un ejercicio muy bueno, barato y sumamente divertido, pero lo mejor de todo es que cada persona se convierte en el mejor guía y maestro, pues es la propia vida la que va señalando el proceso a seguir. Es como volver a la infancia, pero ahora de adulto, teniendo plena consciencia de cada minúscula acción motriz que se realiza. ¡Fantástico!

Vivir con Bienestar: Contraportada del bienestar, www.ejercicioybienestar.org

7) Ajuste de la postura bípeda



RS.- *¿Qué es el ajuste de la postura bípeda?*

EB.- Permanecer de pie implica estar en equilibrio permanente, de manera que aunque no se sea consciente el cuerpo lleva a cabo procesos de reajuste constantes para mantenerse en equilibrio. Este continuo proceso de adaptación a la vida bípeda es lo que se denomina ajuste de la postura.

RS.- *¿Quiere esto decir que este proceso de ajuste postural no cesa a lo largo de toda la vida?*

EB.- Efectivamente, ya que es un proceso natural de adaptación a la vida, por tanto mientras se esté vivo siempre se produce.

RS.- *Pero al parecer muy pocas personas soy conscientes de este proceso de equilibrio constante.*

EB.- Así es, muy pocas personas son conscientes del ajuste de su postura bípeda. Con la desatención sistemática en este proceso se corre el riesgo de adoptar posturas perversas susceptibles de generar comportamientos lesivos, pero lo peor es que al obrar así las personas se privan de uno de los procesos propioceptivos más hermosos y sanos para vivir en bienestar y gozar de momentos de felicidad y plenitud con uno mismo.

RS.- *Algunas personas consideran que hay que aprender a mantener una determinada postura y cuando lo hayan logrado este problema estará definitivamente resuelto.*

EB.- No existe una postura correcta estándar, la misma para todos, como si todas las personas fuésemos consecuencia de una producción industrial en cadena. Cada persona es un caso único y diferente, como tal tiene que explorarse a sí misma hasta descubrir el ajuste de su propia postura. Se denomina así, porque se trata precisamente de esto, de lograr adoptar la postura justa en un momento concreto

de la vida, puesto que este ajuste se realiza de nuevo cada día o incluso se renueva varias veces al día según las necesidades. Cuando una persona esté más entrenada el proceso diario de ajuste postural puede resultar más fácil y rápido de lograr, pero siempre hay que empezar de cero.

RS.- *¿Qué conviene hacer para ajustar la postura bípeda en cualquier momento y circunstancia?*

EB.- Llevar a cabo un proceso diario de exploración motriz para sentirse ajustado en armonía y equilibrio. Para ello basta con permanecer unos instantes completamente inmóvil con los pies paralelos atendiendo a tres puntos básicos.

Previamente hay que tratar de sentirse completamente anclado a la tierra, como si las plantas de los pies succionaran la energía del suelo como unas ventosas.

El primer punto a tener en cuenta son las rodillas. Cada cual mediante la exploración motriz tiene que flexionar sus rodillas en mayor o menor medida para reducir la tensión de las piernas. Con las piernas hipertensas no es posible ajustar la cadera y los hombros.

El segundo punto consiste en aplicar la exploración motriz a la pelvis, tratando de bascularla en retroversión en la inmensa mayoría de los casos, con el fin de reducir la curvatura lumbar. Pueden darse casos de retroversión natural, pero no es lo habitual. En cualquier caso, mediante la basculación pélvica, ya sea en anteversión (caderas hacia adelante) o en retroversión (caderas hacia atrás), cada persona tiene que encontrar su postura justa, aquella que le permita mantener la columna vertebral alineada.

Finalmente, hay que prestar atención a la cintura escapular tratando de fijar la mirada en un punto de referencia a la altura de los ojos, relajar los hombros y dejar caer el peso de brazos, antebrazos y manos para desde esta actitud bascular la cintura escapular hundiendo los homóplatos y elevando ligeramente el esternón y la primera costilla.

RS.- *¿Con esto ya se logra el ajuste necesario?*

EB.- Este es un modo sugerido de lograrlo, pero hace falta un entrenamiento diario para ir afinando el proceso. Con la práctica consciente también se logra ajustar la postura caminando o incluso corriendo. Además, siempre es mejor contar con la ayuda de un guía o experto en las primeras fases. Más tarde, cuando ya se ha entrado de lleno en el proceso cada cual ya se enchufa cada día a sí mismo para ajustar la postura bípeda y para disfrutar de la propia vida.

Vivir con Bienestar: Contraportada del Bienestar, www.ejercicioybienestar.org

8) Experimentar la risa consciente

Pregunta: *¿Por qué es tan importante reír?*

Ejercicio y Bienestar: La risa tiene efectos inmediatos en el bienestar de las personas, por esto es tan importante.

Pregunta: *¿Qué tipo de efectos inmediatos?*

Ejercicio y Bienestar: La acción de reír implica en primera instancia al diafragma, el músculo respiratorio por excelencia, que se contrae leve y continuamente para provocar el carcajeo típico, a la vez la risa produce una vibración que sube desde el diafragma hasta la base del cerebro, esta acción lleva asociada una caída en picado de cualquier tensión en el cuerpo, tanto muscular como psíquica, cuando esto se produce, de inmediato se libera la hipófisis o glándula pituitaria, caso de estar bloqueada por el estrés, conocida como de la felicidad y el bienestar porque segrega endorfinas, una sustancia que actúa como neurotransmisor de los procesos de euforia, tranquilidad y satisfacción. Caso de que la persona no esté

bajo el síndrome del estrés, esta glándula al bajar cualquier tensión corporal, al igual que otros órganos, se relaja y al hacerlo estimula la secreción de estas sustancias tan agradables para la buena vida. Muy cerca de esta glándula se encuentra la epífisis o glándula pineal, del tamaño de una almendra que segrega melatonina y serotonina, unas sustancias que regulan los procesos del sueño. Pero estos son solo los efectos inmediatos, ya que posteriormente se producen en cascada otros que generan un gran bienestar en todo el organismo. La risa es una acción humana que produce grandes beneficios a la persona, cualquiera que sea su edad y condición.

Pregunta: *¿Y cómo empezar a reír si la persona se encuentra triste y apesadumbrada, asustada, preocupada o rabiosa?*

Ejercicio y Bienestar: Hay que hacerlo de un modo consciente y provocado, ya que conviene evitar que nos embarguen las emociones negativas durante mucho tiempo de manera continuada, ya que son deprimentes y lesivas si se mantienen protagonistas en primera línea de la vida.

Pregunta: *¿Se puede describir este proceso consciente paso a paso?*

Ejercicio y Bienestar: Por supuesto que sí. Se puede practicar desde la postura bípeda y también desde sentado, pero en este caso se aconseja hacerlo frente a un espejo, en especial cuando no se dispone de mucho tiempo y se requiere de un tratamiento urgente. Lo mejor es disponerse a practicar la risa en el suelo desde la postura base de restauración, es decir, boca arriba con la mirada en el techo, las piernas paralelas y ligeramente flexionadas y una cuña de un par de centímetros debajo de la cabeza, como un libro o una toalla plegada. Esta postura asegura que toda la espalda se mantenga estirada en el suelo para que las convulsiones provocadas por la risa no generen lesión alguna sino todo lo contrario, que el cuerpo se libere por completo y disfrute de la experiencia.



(Postura básica de restauración)

Pregunta: *¿Y que hacer ubicados ya en esta postura yacente en el suelo?*

Ejercicio y Bienestar: Se colocan las dos manos en el bajo vientre, entre el ombligo y el pubis, una al lado de la otra ocupando todo este espacio. Se inhala con el diafragma y al exhalar se pronuncia la sílaba JA de manera constante y continuada mientras salga aire de los pulmones. Se repite esta acción hasta que de un modo natural se encadene un JAJAJAJAJAJA, hasta casi perder el control. Se puede recrear un ratito con este carcajeo para después descansar y serenarse.

A continuación se colocan las manos sobre el plexo solar a la altura del estómago, entre el ombligo y las costillas. Se toma aire y al exhalar se pronuncia la sílaba JE constantemente mientras se exhale hasta que se encadene un JEJEJEJEJE continuado.

Una vez relajado se colocan las manos en el pecho tapando con ellas el esternón. Al exhalar se pronuncia la sílaba JO, hasta encadenar un largo y efusivo JOJOJOJOJO. Posteriormente se colocan las manos a la altura del cuello sin tocarlo, juntando las muñecas por delante y rodeando con los dedos los lados. Al exhalar se pronuncia la sílaba JU de forma continuada hasta encadenar un JUJUJUJUJU... que provoque una sonora carcajada.

Finalmente se colocan las manos a ambos lados de la cabeza, tapando con ellas las sienes y los oídos, al exhalar se pronuncia de manera continuada la sílaba JI hasta conseguir encadenar un JIJIJIJJI que nos haga carcajear larga y profundamente. Esta fase de la risa es importante mantenerla un ratito más porque actúa directamente en la base del cerebro, lo que reporta grandes beneficios.

Pregunta: *¿Qué ocurre caso de que no se logre carcajear?*

Ejercicio y Bienestar: Hay que tener paciencia y tomarse este ejercicio con mucha seriedad y disciplina, como si se tratase de un estiramiento muy sofisticado. No hay que pasar a la siguiente sílaba mientras no se logre al menos provocar una leve carcajada. No hay que tener prisa para pasar de un sonido a otro porque se pasa francamente bien. Los niños nunca quieren finalizar este ejercicio porque genera en el practicante un profundo y largo bienestar.

Vivir con Bienestar: Espacio para el Bienestar, www.ejercicioybienestar.org

9) Práctica de la meditación

Para meditar no hace falta saber nada previamente. Cualquier persona lo puede llegar a hacer. De hecho, muchas personas meditan de modo espontáneo sin que nadie les haya dado ningún tipo de instrucción previa.

La meditación es desde tiempo inmemorial el modo más sencillo y accesible de aquietar la mente y contemplarse a sí mismo de la forma más nítida posible, sin juicio alguno. Pero a la vez, resulta un camino que requiere de constancia y disciplina diaria para que surta los efectos deseados.

La mente es una gran consumidora de energía, pues está presente en cualquier parte del cuerpo. Tiene la capacidad de mirar hacia adentro y hacia fuera, de constatar la realidad pero también de inventársela. Tiene tanto poder sobre nuestra vida que es necesario entrenarla para que nos sirva de manera adecuada y beneficiosa.

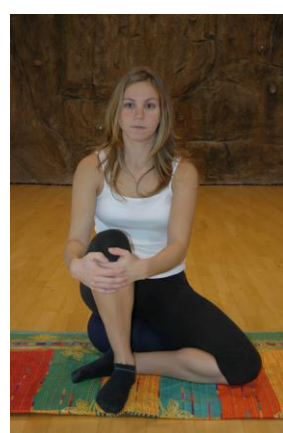
El cerebro es nuestra gran central procesadora de información, de dentro del cuerpo (propioceptiva) y del entorno que lo acoge (externoceptiva), de crearla, de combinarla, de guardarla y sobre todo tiene el poder de generar pensamientos sin cesar. De hecho tener consciencia implica un alto coste, como es el ruido constante que genera el cerebro para poner en función la mente productora de una erupción continuada de pensamientos.



postura zazen



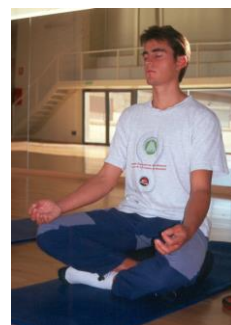
postura del medio loto



postura del guerrero

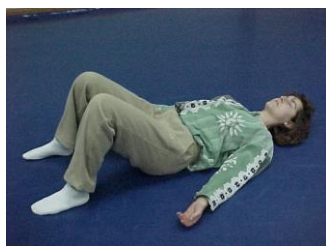
Cuando la mente está agitada esta excitación nerviosa es transmitida casi instantáneamente a todos los rincones del cuerpo a través de los neurotransmisores e impulsos bioeléctricos que se desplazan a gran velocidad navegando por los fluidos acuosos que configuran casi el 80% del organismo

humano. La meditación tiene un efecto balsámico en la agitación mental y por ende en la pacificación de todo el organismo. Cuando las aguas del cuerpo están tranquilas puede contemplarse el fondo de uno mismo, al verdadero ser, al yo soy. La meditación implica siempre la focalización de la atención plena. Se trata de utilizar la energía psíquica que está constantemente produciendo pensamientos, para dirigirla a algún lugar concreto del cuerpo sensible. Se puede dirigir a los pies, a las manos, a los ojos o a cualquier otro órgano, pero en la meditación la atención se centra en la respiración, en el abrir-llenar y soltar-vaciar constante del flujo respiratorio, la marea continuada que nos acompaña a lo largo de la vida. La práctica de la meditación exige atención, quietud y silencio. Puede realizarse en solitario y también en compañía. La meditación grupal crea siempre un entorno acogedor y tranquilo, ya que la intención de todos los practicantes al orientarse en una misma dirección logra crear un ambiente muy propicio.



Para practicar la meditación lo habitual es adoptar la postura sentada en el suelo ayudado por un cojín duro o por una banqueta, porque es el modo de mantener la columna vertebral alineada (cuando el punto más bajo, el sacro, está ubicado en la misma línea perpendicular que el punto más alto, la fontanela) durante un tiempo relativamente largo con la suficiente estabilidad general del cuerpo que permita un excelente confort.

Puede adoptarse cualquier tipo de postura que permita al practicante permanecer un mínimo de diez minutos confortablemente instalado y completamente inmóvil. Pero lo más importante es que se adopte una postura estable, estática y equilibrada que permita la alineación de la columna vertebral. Se puede permanecer en la *postura base de restauración*, con el riesgo de dormirse, incluso de pie de manera estática, lo que el Tao denomina *wu-chi*, pero lo usual y aconsejable es hacerlo desde la postura sentada, con estabilidad y plena consciencia.



También se puede adoptar la postura sentada sobre una silla, una banqueta, una silla hara o en cualquier otro lugar, procurando que las rodillas estén situadas ligeramente más bajas que la pelvis. La base de sustentación del asiento tiene que estar ligeramente inclinada hacia delante para respetar la pendiente natural de la pelvis que permita una adecuada alineación de la columna vertebral y el descanso de toda la espalda.



Se pueden hacer sentadas de veinte y hasta de treinta minutos, pero cuando se permanece más de diez minutos sentado es muy importante llevar a cabo estiramientos de las cadenas musculares y liberación de las articulaciones después de cada sentada, al menos con la misma duración que cada una de las sentadas realizadas. No hacerlo así puede provocar problemas articulares y vasculares de importancia.

Documentos: Práctica de la meditación, www.ejercicioybienestar.org

Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, Praxis
- Bisquerra, R. y Punset, E. (2014) www.universodeemociones.com
- Calvo, M., y López, P. (1996) *Florecen los pupitres. Autoestima y emociones*. Fraga (Huesca), Aula Libre.
- Csikszentmihalyi, M. (1997) *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona, Kairós.
- Damasio, A. (2005) *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona, Crítica.
- Damasio, A. (2010) *Y el cerebro creó al hombre. ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?* Barcelona, Destino.
- De Marco, J. A. (1994) *Sentirse bien en sí*. Zaragoza.
- De Marco, J. A. (2008) *Las emociones en el deporte*. Diccionario de la Actividad Física y el Deporte. Barcelona, Paidotribo.
- Elias, N. (1987) *El proceso de la civilización. Investigaciones sociogenéticas y psicogenéticas*. Madrid, Fondo de Cultura Económica.
- Goleman, D. (1995) *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.
- Kleinginna, P.R. y Kleinginna, A. M. (1987) A categorized list of motivation definitions, with a suggestion for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, 263-291
- Lagardera, F. (1999) La lógica deportiva y las emociones. Implicaciones en la enseñanza del deporte. *Apunts de Educació Física*, nº 56, pp. 99-107, Barcelona.
- Lagardera, F. (2007) *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la universidad de Lleida*. Lleida, Edicions de la Universitat de Lleida.
- Lagardera, F. (2009) Ejercicio físico sostenible: una vía de conocimiento hacia el bienestar y la felicidad. *Citius, Altius, Fortius* vol. 2, nº 2, pp. 71-99. Madrid, Universidad Autónoma de Madrid-CSD.
- Lagardera, F. y Lavega, P. (2011) Educación Física, conductas motrices y emociones. *Revue Ethologie et Praxeologie*, nº 16, pp. 23-44. Paris, université Paris Descartes.
- Lazarus, R. S. (1991) *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000) How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.

- Maturana, H. y Verden-Zöller, G. (2003) *Amor y juego. Fundamentos olvidados de lo humano. Desde el Patriarcado a la Democracia*. Santiago, Comunicaciones Noreste.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990) Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211
- Zubiri, X. (1984) *Inteligencia sentiente. Inteligencia y realidad*. Madrid, Alianza Editorial