

VIVIR EN BIENESTAR

Miércoles 4 de mayo de 2011
20 h., salón de actos de la UNED
Barbastro

Francisco Lagardera
INEFC de la universidad de Lleida

Introducción: ¿Qué bueno es vivir bien!

Vivir bien es posible y relativamente sencillo. El organismo humano ya viene preparado para adaptarse a la vida con muchas posibilidades de éxito y eficiencia. Aunque para lograrlo de modo permanente se requiere invertir diariamente tiempo y trabajo, pero puede resultar una tarea muy grata.

El valor máspreciado del que podemos gozar las personas es vivir en bienestar, lo que implica una profunda y prolongada sensación de confort vital que está en función de las sensaciones internas, puesto que la naturaleza nos ha dotado de este maravilloso dispositivo sensitivo. *“El valor (biológico de un organismo vivo) está directa o indirectamente relacionado con la supervivencia. En el caso de los seres humanos en particular, el valor está relacionado también con la cualidad de esa supervivencia en la forma de bienestar”* (Damasio, A., 2010:86).

El bienestar se experimenta, se siente, se transmite y también se comparte, se trata por tanto de un estado de ánimo, de un estado del ser especialmente sensible en toda su sustancia en el que la persona se da cuenta del buen funcionamiento de su vida en todos los ámbitos: somático, psíquico, social y afectivo.

Es desde la satisfacción de las necesidades mínimas indispensables para vivir con dignidad que las personas pueden formularse expectativas para vivir en bienestar durante largos periodos de su existencia, es decir, para lograr la conquista de una felicidad confortable e incluso de larga duración, aunque esto sí, siempre sujeta a los flujos y reflujos de acontecimientos y coyunturas, propias y ajenas, que obligan a llevar a cabo procesos de adaptación y reajuste casi de modo permanente.

Para vivir en bienestar, tener conciencia de ello y por tanto gozarlo, es requisito necesario e imprescindible que la persona se haga responsable de su propio bienestar, lo que implica siempre aprender a cuidar de todo su ser. Cuando se acepta esta premisa básica se puede comenzar a fluir en armonía y por tanto tener la sensación de bienestar. *“Dos de los logros reconocibles de la conciencia son la gestión y el cuidado eficiente de la vida”* (Damasio, A., 2010:51).

En este aprender a vivir en bienestar, los cuidados del cuerpo y la conciencia sobre las sensaciones corpóreas, configuran el eje central sobre el cual poder construir una vida que navegue con frecuencia por las aguas tranquilas del bienestar. Hay que tener muy en cuenta los más recientes hallazgos de la neurología que consideran a las percepciones sobre el propio cuerpo como el lenguaje con el que el cerebro construye los pensamientos. El cuerpo es la sustancia de la vida, la vida misma, por ello requiere atención y cuidados por parte de su habitante.

El cuerpo está presente en la génesis de todo sentimiento, de las elucubraciones mentales y de los flujos de pensamientos. Se habla con frecuencia de pensamientos positivos, de la necesidad de tranquilizar la mente, pero ambos patrones neuronales se nutren constantemente de las sensaciones corpóreas.

Esta realidad sensitiva puesta al día por la neurociencia, permite justificar el principio milenario chino de que el cuerpo es la esencia de la vida, por esto la importancia de cultivarlo y cuidarlo, pues solo desde una esencia en armonía y equilibrio es posible vivir en bienestar con un espíritu amplio y desarrollado.

De manera que cuidar el propio cuerpo con cariño, constancia y paciencia es un principio necesario para que la vida pueda transcurrir en bienestar, y lo más importante, ser plenamente consciente del proceso para poder gozarlo en plenitud.

Vale la pena tener en cuenta una serie de condiciones o premisas básicas que facilitan el proceso para lograr vivir en bienestar. Que sean o no eficaces depende de la voluntad, interés y entrenamiento de cada una de las personas que decidan aplicarlas en su vida. Este es el recetario práctico para conseguir vivir en un placentero estado de armonía y equilibrio:

1) Practica cada día la atención serena sobre tu propio cuerpo, al menos una vez durante diez minutos.

2) Entrena cada día la atención sobre tu respiración, cuantas veces necesites o te des cuenta, mediante tres respiraciones profundas (ejercitando el diafragma) alargando la exhalación y con plena conciencia sobre esta tarea.

3) Ejercita tus articulaciones para abrirlas y que se puedan hidratar convenientemente, al levantarte por la mañana y antes de acostarte. Con cinco minutos cada vez puede ser suficiente.

4) Estira tus músculos de manera exageradamente lenta, al menos durante quince minutos cada día.

5) Haz algún tipo de ejercicio físico diario, de 30 a 45 minutos como mínimo, que esté perfectamente adaptado a tu condición física. El más sencillo y accesible es caminar, pero puede serlo trotar, nadar o ir en bicicleta. No sobrepasar jamás los propios límites, parando la práctica mucho antes de que llegue el cansancio.

6) Masajéate los pies todos los días antes de irte a dormir.

7) Sonríe o ríe todos los días, al menos una docena de veces, aunque no tengas ganas, a ti mismo (frente al espejo) o a otras personas.

Mucha gente, muchísima, manifiesta para justificar su pobre o nula dedicación hacia su propio cuerpo, que no dispone de tiempo. Pero la realidad es que todos los seres disponemos del mismo tiempo: 24 horas al día, por lo tanto no es tiempo lo que se necesita sino aprender a gestionar y priorizar las actividades a realizar cada día, pero sobre todo a saber elegir lo que más conviene, saber hacer las elecciones que más necesita el cuerpo para generarle un estado de bienestar permanente, casi a diario.

Ese poder está en cada persona, es la voluntad de cada cual la que puede hacerlo posible, solo depende de la gestión que haga cada ser humano de su vida. Se trata de una responsabilidad muy personal. No es una cuestión del azar, ni de genes, sino de un aprendizaje que hay que emprender y una decisión que hay que tomar, aunque una vez tomada hay que añadirle constancia, método y paciencia.

1.- Atención sobre sí mismo o cómo emprender de modo consciente el camino hacia el paraíso terrenal.

Aprender a prestarse atención es la primera y más compleja tarea que debe emprender la persona que desea alcanzar el bienestar permanente a partir de la práctica cotidiana. Cultivar la auto atención se convierte en un objetivo prioritario de todo practicante. El fluir incesante de pensamientos a la mente es posiblemente el impedimento más duro y problemático para comenzar a focalizar la atención en sí mismo. La mente debe ser entrenada para lograr la necesaria apertura sensitiva, para lograr vivir presente en el sí mismo, en el aquí y el ahora (Tolle, E., 2001).

Existen muchos recursos y métodos para conseguir dejar pasar ideas y pensamientos sin aferrarse a ellos, pero lo importante es que cada cual aprenda a manejar su propia mente y pueda ir probando diversos modos para que el discurrir de los mismos no suponga un obstáculo, de esta manera se puede aprovechar la energía psíquica y lograr centrar la atención sobre el propio cuerpo.

Resulta estéril emprender una lucha contra el propio pensamiento, puesto que esto implica que media mente se dedica a fabricarlos y la otra media a tratar de evitarlos. La solución radica en tratar de aceptarlos para a continuación dejarlos marchar de manera fluida, lo que supone abrirles una especie de desagüe para que, al mismo tiempo que van surgiendo, desaparezcan de inmediato mientras se exhala el aire respirado mediante largos suspiros. Es como sentirse espectador pasivo de los propios pensamientos, sin implicarse ni aferrarse a ellos, como si se contemplase una película. En la vida cotidiana se actúa de modo automatizado a base de respuestas que ya están convertidas en rutinas, en comportamientos habituales. De este modo se puede caminar mecánicamente mientras nos enfrascamos en nuestros pensamientos o mientras mantenemos una conversación con otra persona, pero olvidamos a nuestros pies, rodillas, pelvis, espalda, hombros y cabeza.

Cuando, por un instante, se puede ser capaz de concentrar la atención en una determinada parte del cuerpo, esta zona gana en sensibilidad. A veces se siente una ligera comezón u hormigueo, en otras como si esa zona cobrara vida propia, como si se revitalizara.

Adquirir autodisciplina, aunque en pequeñas dosis, para ir dominando la atención sobre el propio cuerpo, en el sí mismo, se convierte en un objetivo prioritario de toda persona que desee vivir en bienestar. Sin atención plena resulta muy difícil iniciar un viaje intimista y puramente sensitivo que, a través de un entrenamiento sistemático y plenamente consciente, convierte a músculos, huesos, articulaciones, vísceras, vasos y cualquier lugar del cuerpo, en una maravillosa fiesta de los sentidos, en un auténtico festín.

2.- Respirar con plenitud y conciencia es necesario para acceder a la atención plena.

El oxígeno es un gas esencial para la generación de energía vital, de ahí la necesidad de aprender desde temprana edad a activar la respiración profunda diafragmática, ensanchando la caja torácica, estimulando todos los alvéolos pulmonares y haciéndolo de modo consciente para experimentar los maravillosos efectos de una vida alimentada con el mejor y más puro oxígeno posible.

El diafragma es el músculo respiratorio por excelencia. Ubicado como un fajín perpendicular al plano vertical del cuerpo, separa los pulmones de las vísceras. Es el músculo responsable de la respiración de la calma, de la naturalidad y del relax, ya que su acción mecánica se efectúa sobre el tercio inferior de los pulmones durante la exhalación. Es el tipo de respiración que utiliza el recién nacido o la de aquél que duerme plácidamente.

Es un segundo corazón, puesto que su acción de émbolo sobre la base de los pulmones renueva totalmente el aire en ellos contenido, lo que implica de inmediato mejorar sustancialmente la cantidad y calidad del oxígeno que llega a las células. Un bebé satisfecho activa plácidamente su diafragma cuando duerme, pero con las continuas frustraciones de la vida este músculo se va bloqueando, de tal modo que respirar con el diafragma bloqueado supone no vaciar la totalidad del aire contenido en los pulmones, lo que se ha convertido en algo habitual para millones de personas en la sociedad actual, de modo que vivir en hipoxia, con déficit de oxígeno, es casi la norma.

La acción mecánica del diafragma durante la aspiración o inhalación, produce un suave masaje sobre los órganos y vísceras del abdomen. *“El hígado se descongestiona y la vesícula evacua la bilis en el momento oportuno. La circulación acelerada en el hígado y la estimulación de la vesícula previenen la formación de cálculos. El bazo, el estómago, el páncreas y todo el tubo digestivo son masajeados y tonificados”* (Van Lysebeth, A. 1985:29)

La respiración diafragmática relaja y tonifica el organismo, y su función de émbolo sobre la parte baja de los pulmones mejora notablemente la circulación sanguínea al facilitar el intercambio de sangre venosa en los pulmones. Es la respiración que activa el proceso vital, la oleada energética que recorre el organismo en todas direcciones, por esta razón, para los yoguis significa el centro guía o *pranayama* y para los taoístas chinos representa el *qi* o energía vital.

Todo el mundo piensa, pero no experimenta, que su respiración es un fluir constante y armónico, pero se está en un error grave, aunque en la sociedad actual sea esta una situación generalizada. *“Nuestra respiración es a menudo corta y superficial, por lo que los intercambios gaseosos pierden gran parte de su eficacia. El conjunto del organismo es víctima de las consecuencias de lo que a la larga se deriva de la degradación de las funciones vitales y la aparición de toda clase de enfermedades. En consecuencia, armonizar por completo la respiración es de máxima importancia para favorecer el intercambio gaseoso, mejorar el estado de salud y luchar contra el envejecimiento”* (Liu Dong, 2000:75).

El diafragma es el músculo respiratorio por excelencia, separa los pulmones de las vísceras al modo de una tela de araña o de un parapente desplegado, al contraerse permite que los pulmones liberen el gas contenido en el tercio inferior de su volumen, por lo que hacerlo al exhalar logra vaciarlos completamente. Esto significa que todos los residuos de la combustión celular, anhídrido carbónico, vapor de agua y calor, son expulsados con cada exhalación, de modo que con el ciclo respiratorio los pulmones renuevan totalmente su aire, nutriendo con oxígeno todo el organismo.

Es imprescindible que las personas aprendan a respirar de modo consciente activando el diafragma por los riñones, por los costados y por el vientre sin provocar hiperlordosis lumbar. Es un aprendizaje relativamente sencillo, pero si no se logra es preferible recurrir a la ayuda de un especialista. Ejercitar la respiración lumbar y saber aplicarla en la vida cotidiana, es una condición primordial para vivir en bienestar y evitar las habituales y dolorosas lumbalgias e inflamaciones del nervio ciático, tan frecuentes en la sociedad actual.

Apenas se puede vivir más allá de unos minutos sin respirar, lo cual resulta un indicador elocuente de la trascendencia de este fenómeno para la vida, sin embargo muchas personas viven muchos años respirando de un modo mecánico e inconsciente, sin reparar en que se trata de una necesidad vital de primer orden.

Para vivir bien la primera condición es respirar bien, pero es que además, ser consciente de la respiración, aunque sea en momentos puntuales del día, supone un placer sensitivo maravilloso, un sentirse aquí y ahora, lo que disipa el torrente de pensamientos y provoca de inmediato bienestar.

3.- Ejercitar las articulaciones para abrirlas y lograr que se hidraten.

Desde que se deja de crecer, antes de finalizar el periodo de la adolescencia, las personas comenzamos a decrecer o a comprimarnos debido al efecto, continuo y diario, de la presión ejercida sobre nuestro cuerpo por la fuerza gravitatoria de la Tierra.

La presión gravitatoria es ejercida en primera instancia sobre los espacios corporales por lo que éstos se reducen con el paso del tiempo. Las articulaciones son

esos espacios que están ocupados por cartílagos y bolsas sinoviales que año a año van comprimiéndose hasta quedar completamente deshidratadas o incluso necrosadas, es decir, muertas. Resulta de vital importancia abrir y estirar las articulaciones diariamente desde el mismo momento en que dejamos de crecer. No hacerlo nos precipita irremediablemente hacia el encogimiento y la decrepitud. Vivir en bienestar implica estar abierto al mundo, por fuera y por dentro, evitando la cerrazón y la rigidez que nos precipitan hacia la enfermedad y la muerte.

Aquellas personas que llevan a cabo algún tipo de ejercitación física diaria o practican algún deporte, como es el caso de las que van a caminar, necesitan descomprimir sus articulaciones durante más tiempo todos los días, ya que al ejercitarse y contraer sus músculos éstos se acortan comprimiendo a las articulaciones, por lo que todo el cuerpo se comprime.

El modo más sencillo y sin ninguna contraindicación para liberar las articulaciones es *desanudarse*, una manera muy personal de exploración motriz puesta en práctica por el profesor argentino Alberto Masciano:

“Tumbate en el suelo sobre una alfombra o una manta (nunca sobre una superficie blanda, como una cama). Siente el contacto de tu cuerpo con el suelo y presta atención a tu respiración. Déjate fluir. Si prefieres puedes poner una música grata y relajante. Tómame el tiempo que necesites para sentir todo tu cuerpo, es cómo preguntarle: ¿Hola, qué tal te encuentras hoy?, pero sin hablar, tan sólo sentirlo.

Cuando quieras comienza a desplazar muy lentamente los dedos de las manos y de los pies como si fuera la primera vez que lo haces en tu vida. Deja pasar tus pensamientos y procura no repetir las acciones por ti ya conocidas. Permite que sea tu cuerpo quien guíe el proceso. Déjate conducir por la sabiduría de tu cuerpo y explora tus posibilidades creativas: retuerce tus articulaciones, estira tus extremidades, abre y cierra la boca y los ojos, ponte sobre un costado, sobre el otro, boca abajo, boca arriba, explora sin miedo nuevos modos de hacer permitiéndote activar y abrir hasta la minúscula articulación de tu cuerpo y hazlo con lentitud y placer.

Cuando desees y siempre de un modo fluido, buscando armonía y equilibrio, puedes ponerte en cuadrupedia (apoyado en el suelo sobre las manos y rodillas), sentado, en cuclillas o de rodillas, como quieras, como te lo pida tu cuerpo, y sigue abriendo tus articulaciones muy lentamente.

Cuando te lo pida el cuerpo, ponte de pie y sigue desplazándote muy lentamente buscando la apertura de tus articulaciones y la elongación de tus músculos, cuando lleves a cabo una acción que te proporciona bienestar, mantente quieto alargando la exhalación durante quince segundos.

Cuando quieras efectúa una inhalación completa abriendo los brazos, las piernas, los ojos y sonriendo al universo, al exhalar junta tus manos en el centro del pecho, recoge las piernas, inclina ligeramente la cabeza y da las gracias por este momento de felicidad.”

Esto está perfectamente al alcance de cualquier persona que desee mejorar sus condiciones de vida. Pero para vivir en bienestar de manera habitual será necesario que este *desanudarse* se realice diariamente, al menos durante diez o quince minutos.

4.- Estirarse y crecer hacia la luz diariamente es una necesidad vital para lograr bienestar.

Con el paso de los años los músculos se acortan debido a la presión gravitatoria y al ejercicio físico y van perdiendo poco a poco una de sus más preciados dones: la elasticidad. Con demasiada frecuencia, consciente o inconscientemente, se les tonifica en exceso a costa de perder elasticidad. Para evitarlo es necesario estirarse cada día.

Hacer un estiramiento constituye una de las ejercitaciones más sanas y deliciosas que puede llevar a cabo persona alguna. Si observamos a nuestros parientes mamíferos más próximos (perros y gatos) constatamos la frecuencia con que estos animales se estiran y el enorme bienestar que estos ejercicios parece proporcionarles. Sus estiramientos son parsimoniosos, amplios y completos.

Realizarlos con atención y lentitud es una condición imprescindible para que surta el efecto benefactor deseado. Nada hay más peligroso que un estiramiento realizado con precipitación, de modo mecánico o sin prestar la necesaria atención. Estirarse supone poner en tensión un grupo muscular hasta notar la presión en los tendones que lo fijan al hueso, así como en los ligamentos de las articulaciones implicadas, y este proceder es tan sutil como personal, dado que cada morfología corporal y cada historia muscular requiere de un grado diferente de tensión. Cada persona debe aprender a reconocer sus propios límites y a no sobrepasarlos, por lo que tiene que proceder con atención y lentitud.

Los estiramientos se hacen lentamente con la finalidad expresa de tomar conciencia de los músculos, huesos y articulaciones implicados. Se estira lenta y conscientemente, se mantiene el estiramiento unos instantes, tanto como dure la inhalación de aire, para finalizar soltando muy poco a poco al exhalar.

La forma más sencilla y segura de estirarse es en el suelo completamente tumbado en decúbito supino sobre una manta. Procurando estirar los brazos y las piernas muy lentamente como si nos acabásemos de despertar de un largo sueño. A partir de este inicio cada cual puede explorar qué partes de su cuerpo necesita estirar más.

Otro modo sencillo, natural y seguro de estirarse es desde la postura de cuadrupedia, apoyando las manos, rodillas y pies en el suelo, pues en sí misma esta postura ya logra que grandes sistemas musculares que envuelven nuestro tronco se estiren. Una excelente referencia es imitar a los gatos y los perros y explorar con atención las propias sensaciones experimentadas.

Pero también podemos estirarnos desde la postura sentada o desde la postura bípeda, en cualquier caso es muy importante que cuando efectuemos cualquier estiramiento nuestro cuerpo parta siempre de una buena estabilidad y que no implique pérdida de equilibrio, por exigua que sea. Lo mejor es siempre acudir a la orientación de una persona experta o de un entrenador personal.

Existen también modos pasivos de estirarse, el más seguro y eficaz es flotar. A los diez minutos de experimentar la flotación todas las articulaciones de nuestro cuerpo se descomprimen de modo lento y natural, especialmente el espinazo, el gran amortiguador de la fuerza gravitatoria, lo que de inmediato supone un estiramiento pasivo de nuestra musculatura esquelética o de sostén, la que importa más mantener con el tono adecuado. Flotar entre quince y veinte minutos al día es un seguro de bienestar.

Otros modos de realizar estiramientos pasivos es utilizar el banco inclinado, entre 20° y 35° de inclinación es suficiente o la tabla inversora, a la cual hay que acceder con el asesoramiento de una persona experta pues requiere un progresivo periodo de adaptación. En ambos casos con diez o quince minutos diarios es suficiente.

5.- Necesidad de practicar ejercicio físico cada día

La ejercitación física más característica de los humanos ha sido la de caminar. La nuestra ha sido durante miles de años una especie andarina. Pero hay que hacerlo en condiciones: prestando atención al propio cuerpo, en vez de estar enfrascado en un torbellino de pensamientos, en conversación con otra persona o estando atento a la audición de música o de aparatos de radio.

Para que los efectos de esta ejercitación sean beneficiosos se tiene que practicar el caminar zen, estando presente en cada pisada; resulta fundamental estar bien hidratado o llevar un botellín de agua para hidratarse y sobre todo, andar con unos zapatos o unas zapatillas bien anchos y cómodos. El calzado adecuado es fundamental para andar con bienestar.

También se puede correr, aunque es una práctica más agresiva para nuestras articulaciones (tobillos, rodillas y caderas), pero se puede hacer teniendo en cuenta que antes y después de la carrera es imprescindible estirar, lo mismo que andar en bicicleta o nadar. Practicar ejercicio físico es necesario para alimentar nuestra vitalidad pero nos comprime por la acción de la fuerza gravitatoria, por esto necesitamos estirarnos más en la medida que hacemos más ejercicio físico.

El gusto o inclinación por una determinada práctica motriz no es suficiente criterio para elegirla, habida cuenta de la diversidad de opciones existentes y de las muy distintas necesidades que tiene cada persona. Aunque el ejecutante lleve a cabo con mucho placer un determinado ejercicio físico o la práctica motriz realizada proporcione una gran excitación e intensas emociones, no es este indicador suficiente para que genere a medio y largo plazo bienestar. Una decisión inteligente y eficaz es lograr que los gustos se adapten a las necesidades existentes en cada caso.

El compromiso activo resulta imprescindible para experimentar el ejercicio físico que sea capaz de generar bienestar. No existe la posibilidad del aplazamiento, de la virtualidad o de la sustitución. La vida exige compromiso y toma de partido, requiere llevar a cabo prácticas motrices conscientes y cotidianas, amables y adaptadas, con armonía y equilibrio, variadas y específicas, preferiblemente en dirección a los gustos adquiridos a lo largo de la vida, pero si esto no es posible, siempre se estará a tiempo de modificar un mal gusto, aunque cueste mucho sacrificio e incluso resulte en principio doloroso hacerlo, pues la necesidad de un ejercicio físico benefactor no es una cuestión de gusto, sino de coraje, constancia y deseos de vivir en el paraíso sensitivo.

En este punto resulta crucial que cada persona busque en los especialistas competentes, titulados universitarios en educación física, el adecuado asesoramiento para llevar a cabo el ejercicio físico más adecuado respecto de la edad, género, condición física e historial deportivo, para tener acceso, si es posible, a programas de entrenamiento personalizado que deben ser convenientemente controlados y evaluados.

Es radicalmente preciso que se informe a la sociedad de que el acceso al ejercicio físico sin ningún tipo de condición y tan solo inspirados por el gusto personal o el mimetismo, puede suponer contrariamente a lo que se cree, una fuente de sufrimiento y dolor. Puede respetarse y seguirse la tendencia del gusto, si, pero siempre que esta decisión vaya acompañada por una prescripción experta de un programa de entrenamiento específico.

6.- Los pies, las raíces de la vida.

Los pies son los cimientos de nuestro equilibrio bipedestante, las raíces de la vida que nos mantienen en contacto con la madre tierra. Son la base sobre la cual somos capaces de desplazarnos por la vida en todas direcciones.

La anatomía del pie está constituida por huesos, tendones, ligamentos y músculos que configuran una arquitectura grácil y compleja que está diseñada para que todo el resto del cuerpo se articule en función de sus apoyos.

La función del pie es llevar a cabo los apoyos justos de tal forma que todo el edificio corporal, desde los tobillos hasta la cabeza, puedan vivir en equilibrio y armonía, sea cual sea las acciones emprendidas por todo el organismo.

Los apoyos podales forman un triángulo cuyos vértices se encuentran sobre el calcáneo (centro del talón), en la base de la primera falange del dedo pulgar y sobre el hueso cuboideos, primer hueso del metatarso vecino de la primera falange del dedo meñique. Ajustar y sentir estos tres apoyos es una ejercitación diaria que hay que hacer con el pie desnudo para sentirlos perfectamente adaptados y pegados al suelo.

Cualquier calzado que se use tiene que garantizar el ajustado apoyo de estos tres puntos. No hacerlo supone un desajuste que genera desequilibrio y enfermedad. Todo el calzado tiene, así mismo, que respetar la anatomía del pie en cuanto a su longitud y anchura. Comprimir los pies supone una tortura que más pronto que tarde comporta consecuencias lesivas para todo el organismo.

Atención especial merecen los dedos, cuya compresión y deformación está en la génesis de muchas patologías de la locomoción y deformaciones del raquis. Los orígenes de no pocas escoliosis se encuentran en desequilibrios podales. Los dedos tienen que permanecer separados y con posibilidad de poder articularse individualmente. Para lograr mantener la flexibilidad y elongación de los dedos es conveniente practicar masaje a los pies diariamente. Estirando los dedos uno a uno, separándolos, introduciendo los dedos de la mano entre los dedos del pie, hacerlo con mucho cariño y lentitud. Se puede utilizar una crema hidratante para facilitar la maniobra.

El tamaño y la forma de los pies suele variar de acuerdo al tratamiento e higiene diaria que hagamos con ellos. Si tenemos la buena costumbre de masajearlos diariamente, además de procurarnos un gran placer y una intensa relajación que nos prepara para el buen dormir, lograremos ensancharlos y alargarlos lenta pero inexorablemente, lo que redundará muy favorablemente en nuestro bienestar. Cuando esto ocurra hay que tener la preocupación de ir renovando el calzado, adquiriendo otros más grandes y cómodos en los que el recrecido pie quepa holgadamente en su interior.

Se puede recurrir a esta maravillosa práctica cotidiana en cualquier momento del día, pero es preferible hacerlo de manera habitual antes de irse a dormir. Es un momento para agradecer a los pies la formidable función de sostén que te regalan cada día, de modo que hacerlo en forma de un masaje es un modo muy práctico y positivo de dar gracias. Así mismo, la relajación y bienestar que unas sencillas maniobras de las manos pueden generar al ser aplicadas en los pies, se transmite al resto del cuerpo preparándolo para el reparador descanso. Toda una agradable experiencia que se puede convertir en una excelente costumbre.

7.- Sonreir todos los días a todas horas.

Una sonrisa es la manifestación de alegría interna, uno de los mejores regalos del que disponer pueda el ser humano. Se trata de una de las emociones positivas que más y mejor función realiza en todo el organismo para mantenerlo en un estado de bienestar.

La alegría es una emoción que provoca la abertura de todas las células del cuerpo, desde la piel, la envoltura mágica que nos adapta al entorno y a la vez nos protege, hasta la médula ósea, el reducto energético más profundo de nuestro ser.

La alegría supone una sacudida vital, una expansión de las ganas de vivir que se traduce en un impulso energético que, efectivamente, mejora la calidad de la vida. Se dice que alegrarse es poner de fiesta al cuerpo, y así sucede realmente a nivel celular.

La biología molecular está poniendo al descubierto que el funcionamiento de un organismo complejo como el de un humano no dista mucho, en cuanto a las pulsiones vitales primarias, que las realizadas por un ser unicelular, pero desempeñadas a través de un complejo y mancomunado esfuerzo cooperativo. De ahí que las emociones positivas, como la alegría, suponga siempre abertura y proximidad.

Si la sonrisa es la ventana al mundo de la alegría interna, sería una excelente estrategia vital que tuviésemos el propósito diario de sonreír, de sonreírnos, de sonreír al mundo como un procedimiento para vivir en alegría, para vivirse mejor. *“La nueva biología propone la vida como un viaje de cooperación entre individuos poderosos que pueden reprogramarse a sí mismos para experimentar una vida llena de alegría”* (Lipton, B. H., 2007:36).

Nada más levantarse de la cama para ir al retrete, si te encuentras ante ti en el espejo con cara de botijo, ¡por favor sonríete...! Cada vez que sonríes se produce una distensión de la musculatura que sujeta el maxilar inferior a los hombros y la columna cervical, lo que provoca de inmediato una agradable relajación de una de las zonas habitualmente más tensas del humano contemporáneo. A su vez, como consecuencia de ese proceso, la base del cerebro también se relaja y se abre la posibilidad de que la glándula pineal y la hipófisis cerebral segreguen endorfinas, las hormonas de la felicidad. De modo que una sonrisa tiene efectos fisiológicos inmediatos en tu buen humor y en tu estado de ánimo, del buen ánimo.

Un excelente ejercicio es practicar la sonrisa zen: *“Siéntate de manera confortable de modo que puedas mantenerte en esa postura al menos durante diez minutos de manera estable. Si no te es posible lo puedes hacer de pie o bien tumbado sobre el suelo en decúbito supino con las piernas semi flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Evita hacerlo en la cama, a no ser que estés obligado por las circunstancias.*

Busca un lugar de tu cuerpo que te moleste con algún dolor o sientas alguna molestia, por ligera que sea. Coloca tus manos sobre esa zona y mantén la sonrisa en tu cara todo el tiempo que dure la exhalación de aire. Repite el proceso al menos tres veces.

Coloca las manos sobre tus riñones y efectuando una respiración diafragmática lumbar dedícales una sonrisa agradeciéndoles su función constante de filtro. Haz lo mismo con tu hígado, pero practicando ahora la respiración diafragmática costal. Pon tus manos sobre el abdomen, una en el bajo vientre y la otra en el plexo solar, practica la respiración diafragmática ventral y agradece con una sonrisa a tu sistema digestivo su función diaria a tu servicio. Pon las manos sobre tu corazón, practica una respiración pectoral y agradece con una sonrisa a tu corazón su actividad constante para bombear la sangre por todos los rincones de tu cuerpo. Coloca ahora las manos centradas sobre los costados, practica una respiración intercostal y agradece con una sonrisa a tus pulmones el ejercicio constante de la respiración que te permite vivir.

Junta tus manos en el centro de tu pecho, paralelas al esternón y agradece a la vida con una sonrisa, el don que te ha dado de sentirte vivo y ser consciente de este maravilloso regalo”.

Epílogo: La vía física de conocimiento o el ejercicio físico consciente y cotidiano como proceso activo que conduce hacia el bienestar y la felicidad.

El siglo XXI es hijo de la modernidad, de aquella que fraguaron los ilustrados, librepensadores y racionalistas de los siglos XVII y XVIII con todas sus esperanzas, ilusiones y mejoras, aunque actualmente pueda afirmarse que la modernidad se ha radicalizado de tal modo que va camino de construir una sociedad red que envuelve a todos los humanos con torrentes de información, con virtualidad informática y con poderosa tecnología. ¿Qué está pasando con el sentir en esta sociedad de la comunicación? ¿Qué se hace con las emociones, los sentimientos, con las sensaciones, con los dolores, con los pies, con las manos, con la pelvis..., con la *physis* entera?

Si, ciertamente, la tecnología está proporcionando mucha seguridad y confort; grandes ventajas que han mejorado, en primera instancia, la calidad de la vida al estar cada día menos sujetos a la servidumbre de tareas rutinarias, al aumentar la disponibilidad de tiempo liberado y a la posibilidad fehaciente de poder hacer lo que venga en gana dentro de unos límites tolerables para la comunidad. Sin embargo, en segunda instancia, desde una versión mucho más densa y profunda, la vida de los humanos está cada vez más y más instalada en un imaginario mental sobre el que cada día se tiene menos control, pues se nutre de un caudal de información que le desborda, y al no poder digerirlo y seleccionarlo de manera adecuada, condiciona su criterio y ecuanimidad. Esta realidad social requiere de la inmediata recuperación de las raíces de la vida, de las sensaciones corpóreas y desde esta perspectiva los ejercicios y consideraciones que se han comentado son en estos momentos una necesidad social, un conocimiento que requiere ser divulgado, enseñado y aprendido.

La práctica de ejercicio físico es una necesidad. Es imprescindible recuperar la cultura física tan rica en todas las civilizaciones y pueblos que ponga a las personas en sintonía con su cuerpo, para que puedan ser utilizadas con el fin de generar salud y bienestar entre sus practicantes.

La ejercitación física consciente y cotidiana, una vez satisfecha la fase inicial de perentoria necesidad, puede y debe convertirse en momentos cotidianos de pura delectación, en una fuente de placer y éxtasis que al alcance de cualquier persona educada, puede suponer un camino directo hacia el paraíso, despertando de este modo los magníficos tesoros sensitivos que alberga cada ser humano en los pliegues de su interior.

La calidad y efectos positivos de la ejercitación física es directamente proporcional a su frecuencia, diaria o casi diaria, e inversamente proporcional a su intensidad, de modo que una ejercitación diaria y de intensidad moderada o baja es el mejor indicador para llevar a cabo una práctica motriz benefactora de la calidad de vida.

En las sociedades desarrolladas del planeta existe una imperiosa necesidad de sentir la vida, las personas requieren sentirse a sí mismas, pues muchos son los que se ven huérfanos de un cuerpo protagonista activo de la vida. Los humanos, como materia viva, somos seres vivos sujetos a las mismas limitaciones y necesidades que otras muchas especies, pero tenemos el poder de la razón y dominamos al resto de seres vivos de forma abusiva y dolosa, nos sentimos superiores, omnímodos y prepotentes, pero somos tan vulnerables como ellos o quizás más que otras especies.

Necesitamos sentir la vida, vivir con un cuerpo sintiente y no solo pensante, este desequilibrio por el dominio abusivo de la razón está pesando demasiado en la especie humana. El camino de la vía física necesita reabrirse. No solo se existe al pensar (*cogito ergo sum*), célebre error cartesiano, también necesitamos sentir, pues no en balde en el sentir queda impresa la experiencia cognitiva que es la materia prima de la razón. Hemos vivido durante más de doscientos años con el error de Descartes (Damasio, A., 2001) sobre nuestras cabezas, necesitamos liberarnos de tan grave limitación y recuperar la alegría de vivirnos en unidad.

Esta vuelta al cuerpo sintiente no es una nueva oleada de bienes de consumo, sino la necesidad de recobrar la armonía perdida. No se trata ya de lograr esculpir un cuerpo deportivo, competitivo y ganador, un cuerpo bello, atractivo y seductor o un cuerpo sano, sin arrugas ni edad, sino de conectar con el cuerpo que siente cada rincón de la vida, aquél que fue otorgado con el nacimiento, tal vez mucho antes, con la gestación de un embrión fecundado. No se trata de modas pasajeras sino de una emergente oleada de prácticas motrices que ayudan a sentirse bien, de una necesidad vital de sentir las raíces del cuerpo sintiente, de sentirse vivos.

El peor enemigo del bienestar es el miedo a cambiar, el sentirse cómodamente instalado en la rutina a la que se tiende a proteger como algo que da seguridad, pero conviene tener presente que: “*Una respuesta de protección mantenida inhibe la producción de energía necesaria para la vida. Cuanto más tiempo permanezcas en modo de protección, más se reducirá tu crecimiento*” (Lipton, B. H., 2007:199).

Se está construyendo una nueva sociedad que requiere, como en otros ámbitos de la vida social, altas dosis de sostenibilidad, de una ejercitación física sostenible, que haga posible vivir en bienestar de manera accesible y sencilla para recuperar la virtud, en palabras de Damasio citando a Spinoza quien “*nos dice que la felicidad es el poder de liberarse de la tiranía de las emociones negativas. La felicidad no es una recompensa por la virtud: es la virtud misma*” (Damasio, A., 2005:170).

Referencias bibliográficas

- Damasio, A. (1999) *El error de Descartes*. Barcelona, Biblioteca de Bolsillo.
(2005) *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona, Crítica.
(2010) *Y el cerebro creó al hombre. ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos y el yo?* Barcelona, Destino.
- Lagardera, F. (2007) *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universidad de Lleida*. Edicions de la Universitat de Lleida.
- Lipton, B. H. (2007) *La biología de la creencia. La liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*. Madrid, Palmyra.
- Liu Dong (2000) *Qi Gong. La vía del sosiego*. Barcelona, Kairós.
(2002) *La microgimnasia. Amar el cuerpo*. Barcelona, Paidotribo.
- Munné, A. (1993) *El amanecer del cuerpo*. Barcelona, Paidós.
- Tolle, E. (2001) *El poder del ahora*. Madrid, Gaia ediciones.
- Van Lysebeth, A. (1985) *Aprendo yoga*. Barcelona, Urano.