

RONDA DEL SOMONTANO

01.CONTRAPORTADA: BIENESTAR



Vivir en bienestar es sencillo de lograr

RS.- *Afirmáis que el bienestar es sencillo de lograr, entonces ¿Por qué hay tantas personas que se quejan de vivir con dolores, molestias y tantas limitaciones que les impiden vivir con bienestar?*

EB.- Si se desea vivir en bienestar es necesario que cada persona se haga responsable de su propia felicidad, incluso en situaciones difíciles y precarias. No hay que pedir fuera de sí lo que tanto abunda dentro de cada persona.

R.S.- *¿Pero no es esta actitud muy difícil de asumir y consolidar?*

E.B.- Cada persona dispone de un cuerpo que es la esencia y sostén de la vida. Resulta necesario aceptarlo, esté en las condiciones que esté, amarlo y sobre todo cuidarlo. Cuidar del cuerpo, de la propia vida, es la pócima mágica que conduce al bienestar. No es un acto de egoísmo sino todo lo contrario, una actitud generosa e inteligente hacia la vida. Si una persona se cuida y vive en bienestar, está en condiciones de ayudar a otras personas. Además y sobre todo, cuidar de sí es una actitud y una disposición muy placentera.

R.S.- *¿Por dónde empezar a cuidar del propio cuerpo?*

E.B.- Por prestar atención a la propia realidad sensitiva, a las sensaciones que constantemente transmite el cuerpo. Cuando estás sentado, cuando estás acostado, cuando cocinas, cuando estás en una cola, cuando barres, cuando conduces, pero sobre todo cuando haces algún tipo de ejercicio físico: caminar, correr, bailar, estirarse, nadar..., abrir la conciencia a la propia realidad sensitiva, al aquí y el ahora de la vida, proporciona información muy valiosa y también mucho placer.

R.S.- *¿Hay alguna parte del cuerpo en especial por la que conviene empezar a prestarle atención?*

E.B.- Si, la respiración. El flujo respiratorio es nuestro mar interior. Una especie de playa que puede estar con las aguas agitadas o tranquilas. Observar el oleaje respiratorio con plena consciencia reporta de inmediato paz interior. Una vez ha disminuido la turbulencia respiratoria, generada especialmente por distracciones mentales y la aparición de pensamientos negativos, el segundo paso consiste en fijar la atención en aquellas partes del cuerpo que están en contacto con una superficie dura: el suelo, una silla o una pared y cuyo contacto ocasiona una cierta molestia. Respirar concentrado en esa zona poniendo énfasis en la exhalación, reduce de inmediato la molestia e incluso puede transformarla en placer.

R.S.- *¿Durante cuanto tiempo es necesario practicar y con qué frecuencia conviene hacerlo?*

EB.- Se puede practicar durante cinco segundos, un minuto, cinco o treinta. Tantas veces como se desee y necesite, se sea de la edad y condición que sea. Pero está especialmente indicado durante la práctica de cualquier ejercicio físico, pues es el momento de mayor agitación respiratoria y demanda de vitalidad que los convierten en momentos especialmente sensitivos.

R.D.- *¿Cuándo puede considerarse que una persona ya ha aprendido a prestarse atención sensitiva de manera plenamente consciente?*

E.B.- En primer lugar no hay que aprender nada, sino tan solo empezar a practicar. Todas las personas saben hacerlo. A unas les puede costar más concentrarse, otras pueden distraerse con el torbellino de pensamientos constante o con el vuelo de una mosca, pero es cuestión de entrenar y practicar con constancia porque siempre hay premio.

Llevar a cabo esta práctica de atención sensitiva diariamente cuantas veces se necesite, no es una meta ni un propósito, sino un proceso vital que jamás finaliza. Se perfecciona y mejora constantemente, pero tiene como característica que siempre hay que empezar desde cero, desde el principio. Cualquier distracción provoca volver al punto de inicio, se sea un experto o un recién iniciado. Pero vale mucho la pena practicarlo diariamente por los inmensos beneficios que reporta.

www.ejercicioybienestar.org