

Practicar la sonrisa interior



Tener la facultad de sonreír, significa uno de los más bellos y milagrosos hallazgos de la especie humana. Con cada sonrisa se desencadena un proceso fisiológico de consecuencias altamente positivas para la vida.

Al sonreír se elimina de inmediato la tensión de la musculatura que activa la mandíbula, responsable de gran parte de la rigidez de la cara y el cuello, que es a su vez, el embrión del dolor frontal de cabeza y de la zona cervical, que no por habitual deja de ser menos molesto y perturbador.

La sonrisa tiene además un efecto bioquímico casi mágico, pues su aparición estimula de inmediato la segregación en el organismo de endorfinas, las hormonas denominadas de la felicidad, puesto que su presencia en la sangre reporta maravillosas sensaciones de euforia y bienestar.

Cualquier persona tiene el poder de sonreír siempre que le venga en gana, sin embargo resulta raro encontrar sonrisas en la vida cotidiana. Superar este prejuicio a la sonrisa tan fuertemente arraigado en la rutina diaria es tan solo cuestión de práctica, se requiere para ello el deseo de probar este maravilloso festín afectivo, emocional y sensitivo que se desencadena en el interior de cada persona con esta sencilla acción.

Un modo muy sencillo de empezar con la práctica diaria de la sonrisa consiste en tener la disciplina de practicarla al menos durante un minuto al día. Cuando se encuentre en soledad conduciendo el automóvil, planchando la ropa, cocinando, paseando por el campo, peinándose frente al espejo, en la ducha o en los momentos previos a conciliar el sueño, sugiero trate de que en su rostro aparezca una intensa, profunda y sincera sonrisa de un minuto de duración.

¿Cómo? Pues esforzándose en separar las comisuras de los labios para dibujar en el rostro una sonrisa, procurando dejar pasar los pensamientos, tratando de sentir los efectos de esta sencilla acción en su cuerpo, en su mente y en su espíritu.

Una vez haya probado los efectos benefactores de la sonrisa durante al menos un minuto al día, tal vez se anime a dedicar un poco más de tiempo y hacerlo de un modo más concentrado e intenso, por supuesto, con efectos mucho mejores. Para ello adopte una postura sentada ajustada a sus necesidades, siéntese sobre un asiento duro y estable, preferible un taburete sin apoyos, manteniendo el espinazo alineado y estirado, pero si tiene alguna dificultad para adoptar la postura sentada puede bajar al suelo para ponerse en la postura base de restauración, poniéndose sobre el suelo en tendido supino (boca arriba) con las piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Centrarse en la respiración y colocar suavemente las manos sobre alguna parte del cuerpo que sienta más débil y que requiera de sus atenciones y cuidados. Cierre los ojos y dibuje una sonrisa en su rostro de oreja a oreja tratando de sentir sus efectos. Vaya pasando sus manos y dedicando la mejor de sus sonrisas a los órganos y partes de su cuerpo que más lo necesiten. Dedique al menos cinco minutos para practicar la sonrisa interior para sentirse bien en sí, sin necesitar nada más.

Pruebe a dedicar un minuto o cinco de su vida cotidiana, según la modalidad, exclusivamente a sonreír, a sonreírse, a sonreír a la vida, a sonreírse con la vida, a segregar diariamente la hormona de la felicidad. Un ejercicio bueno, bonito y barato.

¡ Sonría por favor !

www.ejercicioybienestar.org