

Supera la fatiga

EJERCICIOS PARA GANAR ENERGÍA

Recupera la vitalidad perdida con la práctica de estos ejercicios, ideales para liberar tensiones y llenarte de nueva energía.

Si te sientes cansado día tras día y no logras sacarte el cansancio de encima, probablemente estás en conflicto con una de las principales fuerzas de la naturaleza, la fuerza gravitatoria de la Tierra. La sensación es que todo se hace cuesta arriba, la vida es una lucha continua contra una fuerza aplastante y cuesta un inmenso esfuerzo llevar todo este peso. No solemos percibir el campo gravitatorio en el que, de hecho, podríamos vivir como peces en el agua. Pero si alineamos el cuerpo con ella, la gravedad nos sostiene. Entonces los movimientos fluyen libremente, respiramos con plenitud, nos sentimos apoyados y respaldados por nuestro entorno, y la energía que gastamos viendo se renueva con más facilidad.

Es posible aprender a dejarse sostener por la Tierra y permitir que nos cargue las pilas. Sin embargo, hay varias razones por

las que nos cuesta percibir la relación espacial entre nuestro cuerpo y su entorno e introducir cambios en ella. Entre ellas, los antecedentes culturales, según los cuales todo lo relacionado con el cuerpo se consideraba pecaminoso, tendrían cierta importancia, pero casi es lo de menos. Lo que más dificulta este aprendizaje es el hecho de que la parte del sistema nervioso que gobierna el tono muscular y los patrones de tensión es una de las más antiguas y no es accesible mediante la inteligencia ni la voluntad. Asegura la supervivencia manteniendo las formas que conoce como válidas, porque sirvieron en el pasado para sobrevivir frente a experiencias dolorosas, que nos daban miedo o que valoramos negativamente, y que no supimos afrontar de otro modo. Puede tratarse de formas eficaces cuando éramos niños, pero que para un adulto resultan desfasadas. Una de estas for-

mas es cómo percibimos el lugar que ocupamos en el mundo en cuanto a jerarquía y territorialidad. De ahí que muchas personas se sienten pequeñas y dependientes, tal y como fueron de niños, o temen sentirse así y no son capaces de reconocer las posibilidades de actuar como adultos que tienen a su alcance.

SENTIRSE APOYADO

Para que el sistema nervioso pueda soltar esas tensiones que percibe imprescindibles para sobrevivir pero que nos lastran, necesita experimentar **alternativas**. Lo más fácil a este fin es poder contar con la ayuda de un profesional entrenado en facilitar este proceso, pero en este artículo presentamos una serie de ejercicios que permiten recorrer mucho camino a solas, si se les dedica un poco de tiempo cada día. Se trata de enfocar la atención hacia las sensaciones corporales en los diferentes momentos de cada día y proponerse volverla a enfocar por más veces que se pierda. De este modo, no sólo entrenamos la concentración sino que aprendemos a vivir y descansar en un entorno que nos apoya y nos colma de energía.

Los principios son relativamente simples. Se trata de aprender a percibir el cuerpo como un **espacio tridimensional** dentro del espacio mayor en el que vivimos. Momento a momento, la respiración cambia la forma de ese espacio que ocupamos y nos ofrece el contraste necesario para poder percibirlo. Para ello debemos tomar el mando de la función respiratoria, ya que si



FOTOGRAFÍAS: RAMÓN PÉA

APRENDER A ABRIRSE

Las **emociones** transcurren en el cuerpo y nos informan acerca de nuestras preferencias, deseos, necesidades y su grado de satisfacción. Todas son útiles, las agradables y las desagradables. Las estrategias para evitar lo que no nos gusta comportan **tensiones musculares** que, a veces, interrumpen el libre flujo de las emociones. Dejamos de sentir las, pero siguen allí y ocupan espacio en el cuerpo. Las llevamos con nosotros día a día y tienen todas nuestras experiencias. Con el tiempo crean más **dolor** y precisamos cada vez más energía para sobreponernos a ellas. Hay que aprender a abrirse a ellas para que fluyan y dejen paso a nuevas sensaciones.

LA CAÑA DE BAMBÚ

Mientras esperas en un semáforo o en una cola, coloca los pies paralelos y un poco separados, de modo que cada lado de tu cuerpo tenga un pie en el que apoyarse. Imagínate que eres una caña de bambú que se mece bajo un suave viento. A través de las plantas de tus pies se extiende una amplia red de raíces y el peso de tu cuerpo se desplaza sobre ellas con los movimientos de la brisa. Nota cómo en su recorrido atraviesa un punto de máximo apoyo y mínimo esfuerzo. Cuando el semáforo se pone verde o la cola avanza, la brisa te empuja desde atrás y das un paso y otro.



4 EJERCICIOS CONTRA EL CANSANCIO

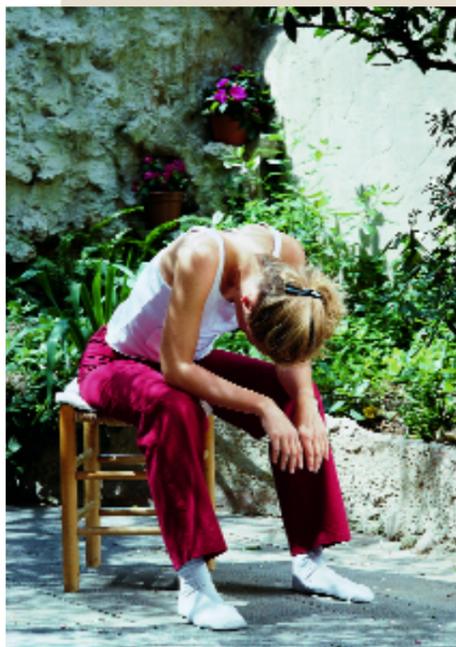
Trabajando con la respiración, los siguientes ejercicios te ayudarán a soltar tensiones musculares que impiden que la energía circule fluidamente por el cuerpo. La mayoría pueden practicarse incluso durante la jornada laboral.

1 RENOVAR LA ENERGÍA

- Sentado en una silla, apoya los codos en las rodillas con los antebrazos y manos colgando cómodamente. Con la mandíbula suelta, inclina la cabeza hacia delante y déjala colgar para que gracias a su propio peso se vayan **estirando los músculos** del cuello, de los hombros y de la espalda. Nota cómo

la espiración consigue **alargar la espalda**, mientras que con la inspiración la espalda se ensancha desde las nalgas hasta los hombros. Dedica unas cuantas respiraciones a permitir estos movimientos de una forma cada vez más amplia.

- Después estira la **zona lumbar** dejando colgar los brazos y todo el tronco entre las piernas. En la espiración, el mismo peso del cuerpo estira los músculos cansados y doloridos, al inspirar éstos se expanden. Incorporate muy despacio, apilando desde la base una vértebra sobre la otra hasta colocar al final la cabeza. Probablemente te asaltará el impulso de estirarte. Hazlo plena y gustosamente en todas las direcciones. Ahora puedes enfocar tu atención con una energía renovada.



2 SOLTAR HOMBROS Y NUCA

Con el tronco bien apoyado en todo el perímetro de la pelvis, entrelaza las manos por detrás de la nuca y apoya las puntas de los pulgares en las clavículas. Deja descansar la nuca y la cabeza sobre tus manos y respira profundamente, procurando que el movimiento de la respiración llegue a las axilas. En la **espiración** tu peso se reparte sobre el fondo de la pelvis extendido entre isquiones, pubis y cóccix, y pies. En cambio en la **inspiración** el peso se desplaza más hacia el pubis a la vez que los codos se abren ligeramente hacia atrás. El cuerpo se alarga por delante y se acorta por la espalda. Cuando espiras el peso y las longitudes se reparten de nuevo y los codos vuelven hacia delante. Haz las respiraciones que quieras dejando caer los brazos al final.



3 ABRIR EL ESPACIO INTERIOR

El peso del tronco y la cabeza se apoyan en la silla a través del fondo de la pelvis, extendido entre los dos isquiones, pubis y cóccix, y a través de la silla y los pies llega a la Tierra. Busca la línea imaginaria del eje central que transcurre por el espacio delante de la columna vertebral. En los lugares donde sientes este espacio estrecho intenta abrirlo con **pequeños movimientos internos** en forma sinuosa, como si estuvieras intentando **abrirte camino** en una sala llena de gente. Sé amoroso tanto con la parte de ti que se abre camino como con la que mantiene el espacio apretado.



4 PARA ESTIMULAR LA ENERGÍA

De pie, con las palmas de las manos unidas a la altura del pecho, dobla las rodillas hasta quedarte arrodillado sobre un par de mantas o un cojín en el suelo. Siéntate sobre los talones e **inclínate** hacia delante hasta casi tocar con la frente el suelo. Pon las manos palmas arriba a ambos lados de la cabeza. Para incorporarte como se ve en las imágenes, apóyate en los dedos de las manos y sobre los de los pies, endereza las piernas, coloca la pelvis y, levántate vértebra a vértebra hasta enderezar la cabeza. Repite el ejercicio hasta 100 veces para estirar bien la cadena muscular posterior y movilizar todas las articulaciones del cuerpo. A través de estos movimientos estamos dando un **masaje a las vísceras** y estimulamos la circulación de la energía. Pero además nos inclinamos ante una fuerza mayor, y ésta nos eleva.



Si te sientes cansado día tras día y no logras sacarte el cansancio de encima, probablemente estás en conflicto con una de las principales fuerzas de la naturaleza, la fuerza gravitatoria de la Tierra. La sensación es que todo se hace cuesta arriba, la vida es una lucha continua contra una fuerza aplastante y cuesta un inmenso esfuerzo llevar todo este peso. No solemos percibir el campo gravitatorio en el que, de hecho, podríamos vivir como peces en el agua. Pero si alineamos el cuerpo con ella, la gravedad nos sostiene. Entonces los movimientos fluyen libremente, respiramos con plenitud, nos sentimos apoyados y respaldados por nues-

tro entorno, y la energía que gastamos viviendo se renueva con más facilidad.

Es posible aprender a dejarse sostener por la **Tierra** y permitir que nos cargue las pilas. Sin embargo, hay varias razones por las que nos cuesta percibir la relación espacial entre nuestro cuerpo y su entorno e introducir cambios en ella. Entre ellas, los antecedentes culturales, según los cuales todo lo relacionado con el cuerpo se consideraba pecaminoso, tendrían cierta importancia, pero casi es lo de menos. Lo que más dificulta este aprendizaje es el hecho de que la parte del sistema nervioso que gobierna el tono muscular y los patrones de tensión es una de las más antiguas y no es

accesible mediante la inteligencia ni la voluntad. Asegura la supervivencia manteniendo las formas que conoce como válidas, porque sirvieron en el pasado para sobrevivir frente a experiencias dolorosas, que nos daban miedo o que valoramos negativamente, y que no supimos afrontar de otro modo. Puede tratarse de formas eficaces cuando éramos niños, pero que para un adulto resultan desfasadas. Una de estas formas es cómo percibimos el lugar que ocupamos en el mundo en cuanto a jerarquía y territorialidad. De ahí que muchas personas se sienten pequeñas y dependientes, tal y como fueron de niños, o temen sentirse así y no son capaces de reconocer las

posibilidades de actuar como adultos que tienen a su alcance.

SENTIRSE APOYADO

Para que el sistema nervioso pueda soltar esas tensiones que percibe imprescindibles para sobrevivir pero que nos lastran, necesita experimentar **alternativas**. Lo más fácil a este fin es poder contar con la ayuda de un profesional entrenado en facilitar este proceso, pero en este artículo presentamos una serie de ejercicios que permiten recorrer mucho camino a solas, si se les dedica un poco de tiempo cada día. Se trata de enfocar la atención hacia las sensaciones corporales en los diferentes momen-

tos de cada día y proponerse volverla a enfocar por más veces que se pierda. De este modo, no sólo entrenamos la concentración sino que aprendemos a vivir y descansar en un entorno que nos apoya y nos colma de energía.

Los principios son relativamente simples. Se trata de aprender a percibir el cuerpo como un **espacio tridimensional** dentro del espacio mayor en el que vivimos. Momento a momento, la respiración cambia la forma de ese espacio que ocupamos y nos ofrece el contraste necesario para poder percibirlo. Para ello debemos tomar el mando de la función respiratoria, ya que si la dejamos funcionar del modo habitual,

queda restringida y no ofrece suficiente contraste como para poder sentir la forma del cuerpo. Para empezar, es importante tomarnos tiempo suficiente para **espirar** de modo que llegamos a sentir cómo el cuerpo descansa hacia su **eje central**. Se trata de una línea imaginaria que nace en el espacio alrededor de la campanilla y desde allí cae como una plomada a través del espacio situado delante de la columna vertebral, hasta los puntos más elevados de los arcos de los pies, justo debajo de la parte delantera de los tobillos. Al final de la espiración se produce un momento de **descanso total**, ni espiramos ni inspiramos, unas pequeñas *vacaciones* a nuestro alcance miles de