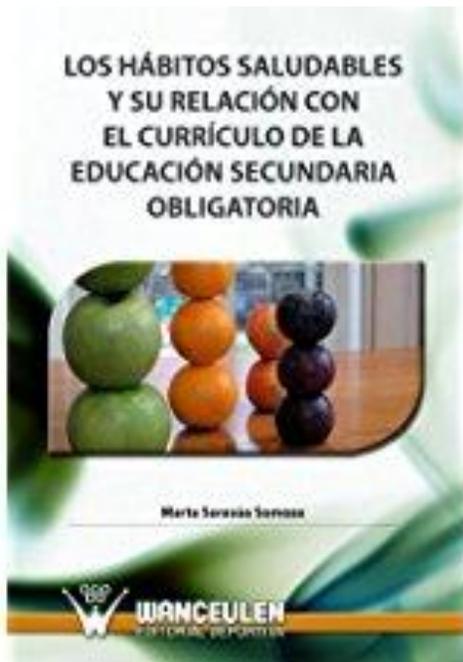


DESACELERAR NUESTRAS VIDAS CON DESTINO AL BIENESTAR

Marta Sarasúa Somoza

Profesora de Educación Física en el IES Rodrigo Caro, es autora de la obra *Los hábitos saludables y su relación con el currículo de educación secundaria obligatoria*, (Editorial Wanceulen, 2010).



Me sorprende el hombre, porque sacrifica su salud para ganar dinero y, después, sacrifica su dinero para recuperar salud. Está tan ansioso por el futuro que no vive el presente. Vive como si no tuviese que morir nunca, y muere como si nunca hubiera vivido.

(Dalai Lama)

1. Introducción.

Reflexionar sobre lo que es necesario en nuestra vida para complementar nuestras deficiencias es algo clave para alcanzar bienestar y calidad de vida. Es indiscutible la cantidad de estímulos a las que nos vemos sometidos, y es que las tecnologías han acelerado nuestro ritmo de vida convirtiéndonos en seres multitareas cuyo cerebro está trabajando al 100% durante la mayor parte del día.

La sociedad actual podría calificarse como la “sociedad del estrés” y sus consecuencias ya empiezan a ser notables a través de enfermedades que afectan tanto a la salud física como a la mental. Reflexionar sobre la influencia negativa que el estrés tiene en nuestra salud es una tarea prioritaria. Es importante aprender a controlar nuestros niveles de estrés y cuanto antes mejor, ya la base de la felicidad se encuentra en la paz interior, la calma mental y la serenidad.

La interconexión “cuerpo-mente” es algo hoy en día conocido por todos, yes que la máxima “mens sana y corpore sano” no iba muy mal desencaminada. Ocuparnos de equilibrar esta conexión parece que está tomando mayor protagonismo actualmente, aunque debemos señalar que sobre este asunto la cultura oriental siempre nos ha llevado ventaja, puesto que desde tiempos remotos antes de Cristo ya eran conscientes de su importancia.

Sería sensato pensar que, al igual que un músculo no puede ejercitarse sin descanso durante largo tiempo, nuestra mente también requiere una desconexión de estímulos necesaria para que pueda funcionar con total eficiencia cuando la necesitemos.

A simple vista, “parar” parece difícil en los tiempos que corren, debido a la ajetreada vida que muchos nos hemos “impuesto” llevar. Muchos consideran que esta pausa es una pérdida de tiempo. Sin embargo, las evidencias científicas apuntan a que sólo los que la han integrado como un **hábito** en sus vidas, son capaces de percibir sus beneficios orgánicos y por tanto, protegerse de las muchas enfermedades asociadas al estrés y la ansiedad.

De todas las definiciones sobre relajación que existen, destaco la de Prado y Charaf (2000) como el “estado o nivel de distensión muscular y psíquica que facilita el equilibrio integral del organismo y su descanso”.

Es importante hacer un trabajo de autoanálisis y preguntarnos en qué momentos de nuestra vida nos encontramos relajados físicamente y mentalmente. Estos momentos son los que añaden bienestar a nuestra vida. Y puesto que “cada persona es un mundo”, es responsabilidad de cada uno realizar este trabajo, enfocándonos en adquirir equilibrio entre estados de activación y relajación, y finalizar este autoanálisis con una concreción de las acciones-hábitos que vamos a realizar para alcanzar este objetivo.

Algunos piensan que relajarse es “sentarse y no hacer nada” y ¡nada más lejos de la realidad!, ya que realizando cualquier actividad que nos satisfaga, obtenemos la descarga hormonal necesaria para disfrutar de sus beneficios.

La diversidad de técnicas de relajación hace necesaria que se establezca una clasificación en la que se puedan agrupar en función de la orientación que presente cada una de ellas. Así Payne (2002), propone la siguiente clasificación aplicable a las técnicas actuales:

CLASIFICACIÓN	CARACTERÍSTICAS Y/O EJEMPLOS
<i>Métodos de relajación “profunda”</i>	Procedimientos que inducen un efecto de gran magnitud, que son aplicados en un ambiente tranquilo y con el receptor tendido. Por ejemplo: relajación progresiva de Jacobson, entrenamiento autogénico de Schultz, meditación, etc.
<i>Métodos de relajación “breve”</i>	Técnicas que producen efectos inmediatos y que pueden usarse cuando el individuo se enfrenta con acontecimientos estresantes; aquí el objetivo es liberar con rapidez el exceso de tensión.
La mayor parte de los métodos, tanto profundos como breves, quedan comprendidos en alguna de las siguientes categorías:	
<i>Técnicas físicas</i>	Relajación progresiva de Jacobson, estiramientos, ejercicio físico, métodos de respiración, etc.
<i>Técnicas mentales</i>	Visualización, entrenamiento autogénico de Schultz, meditación, etc.

Tabla 1. Clasificación de las técnicas de relajación. Elaboración propia.

El objetivo del presente artículo no es otro que el de mostrar herramientas que, de forma fácil y rápida, podemos aplicar en nuestra vida cotidiana para mejorar nuestra salud y calidad de vida. Primeramente, nos centraremos en aquellas ciencias y/o técnicas oficialmente reconocidas, para posteriormente analizar otras herramientas que apuntan a ser consideradas como terapias en un futuro.

2. Serotonina vs cortisol: la relajación como cuestión de hormonas.

Antes de presentar las herramientas de relajación, es requisito hacer una breve exposición sobre la influencia que ejercen las hormonas en este asunto.

En el equilibrio está la clave, y por ello, cuando nuestra mente hiperactiva está en continuo flujo de pensamientos acelerados, y sentimos ese estrés causado por el exceso de **cortisol (hormona del estrés)**, deberíamos contrarrestarla situación con actividades que provoquen la liberación de hormonas de placer y bienestar.



Un exceso de trabajo, tanto físico como mental, conlleva altos niveles de cortisol en sangre y esto afecta al sistema nervioso, de manera que nos produce sensaciones de malestar, pensamientos negativos, irritabilidad, cambios de humor y alteraciones del sueño. Además, provoca un desgaste del organismo, favoreciendo la acumulación de grasa abdominal, de azúcar en sangre,

retención de líquidos, aumento del riesgo de sufrir fracturas óseas y pérdida de masa muscular, por lo que nuestro sistema inmunitario se va debilitando.

La **serotonina es la hormona asociada a las sensaciones de relajación, placer y bienestar**. Por ello, muchos la conocen como la “hormona de la felicidad” y se libera principalmente a través del ejercicio físico. Su relación con los procesos de cognición y el mantenimiento adecuado de los estados de ánimo, es lo que hace considerarla un antidepresivo natural. La serotonina facilita el sueño, disminuye los niveles de ira y agresividad, mejora los síntomas depresivos y disminuye el estrés y la ansiedad.

El triptófano es un aminoácido esencial precursor de la serotonina, por lo que es importante la presencia del mismo en nuestra dieta, como veremos en el apartado de la alimentación.

3. La alimentación: sentimos lo que comemos.

La alimentación puede ayudar a **contrarrestar la función del cortisol**. Es por ello que, en situaciones de estrés una alimentación adecuada es absolutamente necesaria para una mejoría.

Al igual que seleccionar los alimentos adecuados, un factor fundamental es **llevar una ingesta energética acorde a nuestro gasto energético**. En

situaciones de estrés es común la pérdida de apetito. Comemos menos y el organismo reconoce este hecho como una situación de estrés y empieza a obtener energía de las propias estructuras del organismo, como músculos, huesos, dientes, etc., y de ahí la peligrosidad del asunto.

Aquellas **personas que realizan ejercicio físico de alta intensidad**(estrés inducido por el ejercicio), deben realizar una ingesta adecuada a sus necesidades si no quieren perjudicar al resto de sus estructuras orgánicas. Además, tomar alimentos ricos en carbohidratos y proteínas de fácil asimilación justo al finalizarlo, eleva la insulina en sangre y así se impide el efecto negativo del cortisol tras el ejercicio físico.

Debemos incorporar a nuestra dieta **alimentos ricos en triptófano**, como son los lácteos, frutos secos, huevos, garbanzos, plátanos, chocolate negro y semillas. Ya que como mencionamos anteriormente, el triptófano es un aminoácido precursor de la serotonina.

La ciencia nos ha facilitado una serie de **“alimentos antiestrés”** a los que podemos recurrir, como son: los **espárragos** (ricos en ácido fólico y vitamina B, esencial para mantener la calma), las **naranjas** (su contenido en vitamina C estimula el sistema inmunológico frenando los niveles de cortisol), el **yogur natural** (favorece la producción de serotonina), el **chocolate negro** (reduce los niveles de hormonas de estrés y posee propiedades calmantes debido a los polifenoles), **frutas y verduras de color morado** (contienen anticianinas que protegen de las enfermedades cardiovasculares y mejoran la claridad mental), la **avena** (aumenta la serotonina en el cerebro), el **limón** (su vitamina C purifica y protege las células del hígado. En ayunas, su zumo nos ayudará contra el estrés, la fatiga y el cansancio crónico), las **ostras** (contienen zinc, y por tanto combaten el estrés y el cansancio), el **queso cottage** (con calcio y ácido pantoténico que ayuda a fortalecer y relajar el sistema nervioso y por tanto a controlar el estrés y mejorar las funciones cerebrales), el **vino** (previene la depresión, ansiedad y el estrés, ya que mejora la circulación sanguínea y reduce la presión arterial) y los **anacardos** (ricos en magnesio que relaja el músculo liso de los vasos sanguíneos, favoreciendo la circulación que previene de dolores de cabeza y relajación).

Las **proteínas** de los huevos, la carne o el pescado, **aportan al cerebro tirosina, un aminoácido que aumenta la producción de los neurotransmisores que mantienen la mente alerta, concentrada y productiva**. Por ello, cuando caen los niveles de tirosina sufrimos apatía y falta de motivación. Contrariamente, **la relajación suele venir de la mano de los hidratos de carbono** (patatas, pasta, arroz, miel, plátanos, frutos secos, palomitas, golosinas, dulces,...) ya que inducen la liberación de **insulina**, que elimina de la sangre casi todos los aminoácidos excepto el **triptófano, que ejerce un efecto calmante**, lo que explica el consumo compulsivo de hidratos de carbono en situaciones de estrés. Debemos tener en cuenta que, si consumimos carbohidratos y proteínas en un mismo plato, el efecto calmante de los primeros se anula.

4. Aromaterapia: el poder de las esencias.

Se trata del arte y la ciencia de la utilización de esencias aromáticas naturales extraídas de plantas para equilibrar, armonizar y promover la salud de cuerpo, mente y espíritu. (National Association for Holistic Aromatherapy).

Es una técnica oriental muy antigua, natural y no invasiva que ayuda a la capacidad natural del cuerpo a equilibrarse, regularse y sanarse a través del uso de esencias. Su influencia sobre el sentido del olfato o la absorción por la piel, provoca que el **cerebro libere productos químicos que combaten el estrés y se desarrollen pensamientos positivos de bienestar y relajación.**

Las investigaciones realizadas han confirmado sus beneficios en cuanto a **reducción de estrés y ansiedad**, debido al poder relajante e incluso **inductor del sueño** de muchas de ellas.

Las esencias pueden administrarse de cuatro maneras diferentes: por **ingestión oral** (4-7 gotas bajo la lengua directamente, diluidas en un vaso de agua o a través de infusiones); por **aplicación externa** (mediante masajes); **baños** (con un tiempo mínimo de 20 minutos); o por **vaporización** (sprays de la esencia diluida en agua).

De entre la enorme variedad de esencias que existe, destacamos las que poseen mayor efecto relajante:

ESENCIAS	MODO DE EMPLEO	TRATAMIENTO	EFECTO
Geranio 	-Vaporizaciones -Baños -Masajes	-Estrés	-Calmante
Jazmín 	-Masajes faciales -Baños	-Estrés -Eccemas	-Relajante
Lavanda 	-Vaporizaciones -Baños -Compresas -Masajes	-Estrés -Heridas cutáneas	-Relajante -Antiséptico -Antiinflamatorio

<p>Rosa</p> 	<p>-Baños -Masajes</p>	<p>-Estrés -Problemas menstruales -Transtornos femeninos de reproducción</p>	<p>-Tranquilizante</p>
<p>Salvia sclarea</p> 	<p>-Inhalación de vapor. -Vaporizaciones -Baños -Compresas -Masajes</p>	<p>-Ansiedad -Estrés -Infamación de la piel. -Congestión respiratoria.</p>	<p>-Calmante. -Antiinflamatorio.</p>
<p>Manzanilla</p> 	<p>-Infusión -Aplicación de aceite sobre la piel</p>	<p>-Estrés -Ansiedad -Insomnio</p>	<p>-Relajante. -Inductor del sueño</p>

Tabla 2. Esencias con efecto relajante. Elaboración propia.

5. Musicoterapia.

“La música... es una relajación de las ocupaciones más serias” (Alexander Borodin)

La musicoterapia consiste en la utilización de la música y/o sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía) por un profesional cualificado (músico-terapeuta), con un paciente, en un proceso destinado a facilitar y promover comunicación, aprendizaje, movilización, expresión, organización u otros objetivos terapéuticos relevantes, a fin de asistir a las necesidades físicas, psíquicas, sociales y cognitivas (Asociación Internacional de Musicoterapia)

La música influye en el equilibrio del **ritmo respiratorio, la presión arterial, las contracciones estomacales y los niveles hormonales**. Los **ritmos cardíacos** se aceleran o vuelven más lentos sincronizándose con los ritmos musicales. Debido a la alteración de los ritmos eléctricos que la música produce en nuestro cerebro, se la puede considerar como un elemento de **relajación y disminución del estrés y la ansiedad**. Muchos doctores en medicina afirman que, a través de la música se puede **mejorar la memoria e incluso combatir el dolor**, por ello ya existen terapias musicales para el tratamiento de numerosas enfermedades, desde el Alzheimer hasta el dolor de muelas.

Obviamente, el poder relajante de la música depende del ritmo y de lo que nos recuerde. Una pieza musical no sólo puede calmarnos, sino también ponernos melancólicos o llenarnos de ira. No obstante, una reciente publicación considera la canción *Weightless*, de 8 minutos de duración y propiedad de la empresa Radox Spa, como la canción más relajante del mundo tras realizarse una investigación con mujeres de más de 65 años en las que se redujo significativamente los signos de ansiedad.

Por otro lado, aún no se han realizado estudios suficientes que aclaren la controversia existente entre el efecto en nuestro organismo sobre escuchar música a una **frecuencia de 432 Hz vs 440 Hz**.

La música a 440 Hz parece que nos hace sentir más tensos o incómodos. De hecho, los estudios de Helmholtz y Ellis del siglo XIX sobre la Teoría de la Música, manifiestan que los instrumentos que tocaban las orquestas de la Alemania Nazi poseían esta afinación. Otros autores generalizan que la **nota LA a 432 Hz**, posee un claro efecto sobre la **actividad celular del organismo** ya que estabiliza el pulso cardíaco y sincroniza los dos hemisferios cerebrales. Incluso, se comenta que **Mozart** actuaba en algunos sitios donde la afinación estaba a 432 hz. y allí conseguía un éxito arrollador. Como artistas de este movimiento también están **Verdi, Bob Marley, Pink Floyd** e incluso los **Rolling Stones**, pero como se ha dicho hasta ahora, existe mucha controversia sobre el asunto.

Por todos es sabido que, alguna personas manifiestan que escuchar música mientras desarrollan una tarea cognitiva (estudiar o redactar), les relaja. Los estudios demuestran que reduce el rendimiento, y que lo mejor en estos casos, es el silencio.

6. Meditación, Mindfulness y Yoga

Se le preguntó a Buda qué había ganado con la meditación y él respondió “Nada. Sin embargo, te digo que he perdido la ira, la ansiedad, la depresión, la inseguridad y el miedo a la vejez y a la muerte”.



A continuación, realizaremos una breve exposición de estas tres técnicas relacionadas con la relajación, para posteriormente, analizar los saludables beneficios comunes que poseen, ya que la meditación es una de las características comunes en la práctica de todas ellas.

Meditación

Su origen se registra miles de años antes de Jesucristo, atribuyéndosele a las ancestrales sociedades orientales. Aproximadamente, durante el siglo VI a.C., las culturas védicas empiezan la transmisión de principios de vida enfocados en la espiritualidad y disciplina religiosa.

La meditación constituye un **proceso integral de la conciencia dirigido a potenciar la evolución de la psique y sus funciones**, incluyendo el aspecto espiritual y moral que determina el actuar de las personas y su estilo de vida (Sánchez, 2011). En otras palabras, se trata de coordinar y equilibrar el cuerpo, la mente y las emociones.

Su evolución está determinada por las características culturales y las diferentes sociedades en las que se desarrolla. Aunque siempre se mantienen rasgos en común, también se aprecian objetivos distintos.

Las investigaciones más recientes recopilan **diferentes modalidades de meditación**, tales como: Meditación Védica Maharishi, Meditación Zen, Meditación Trascendental, Meditación Mindfulness, Yoga y sus diferentes modalidades, Meditación budista en imaginación mental, Feldenkrais, Taichí, Biodanza , etc.

A continuación, nos centraremos en el Budismo Zen, el Mindfulness y el Yoga puesto que son tres de las modalidades de meditación más practicadas en la actualidad. Analizaremos sus características en común así como sus diferenciaciones.

Budismo Zen (Zen, del sánscrito que significa meditación), basado en las enseñanzas de Siddhartha Gotama, el Buda (“el que sabe”). Surge de la filosofía hindú y se expande desde la India hacia Nepal, Japón, China y Vietnam.

El ideal budista es la **iluminación** mediante la liberación de las posesiones del ego, la familia, las comodidades y las pasiones y sus ataduras, reconociendo y aceptando la inevitabilidad del sufrimiento y el abandono a los apegos, ya que los mismos distraen a las personas de disfrutar y vivir plenamente el momento presente.

Su práctica, conocida como **Zazen**, consiste en sentarse en posición de loto o medio loto con las manos conectadas, ya que esta posición favorece el flujo de energías. Centrándonos en nuestro cuerpo, realizamos respiraciones profundas, rítmicas y tranquilas, sin atraparnos en los pensamientos que puedan ir apareciendo en nuestra mente. La clave del Zazen está en dejarlos pasar sin entrar en juicios. Con la práctica, la presencia de pensamientos perturbadores irá disminuyendo, signo de que iremos controlando cada vez más nuestra mente, y no al revés.

El Mindfulness o Meditación de Conciencia Plena.

Se define como un estado de conciencia plena alcanzable a través de la práctica de la meditación. Aparece en los años 70 en Occidente y Estados Unidos, como resultado de la influencia de la cultura oriental y del movimiento hippie y de investigación.

Su práctica se basa en centrar la atención en una forma particular en el momento presente, con intención y actitud desprejuiciada. Esta práctica se puede realizar tanto en un ambiente de meditación, como en cualquier situación informal de nuestra vida cotidiana.

Yoga.

Sus albores se sitúan hace seis mil años en la India y, a finales del siglo XX, aparece en Occidente. La palabra yoga, que significa unión en sánscrito, refleja perfectamente su finalidad última, es decir, la unión y equilibrio entre el cuerpo y la mente. Dependiendo de sus numerosas modalidades, el yoga incluye **meditación, disciplina corporal y/o cánticos**. Dentro de la disciplina corporal se incluyen **asanas** (estiramientos), **pranayamas** (técnicas de control respiratorio) y **savasanas** (técnicas de relajación)



Beneficios comunes de la Meditación, el Mindfulness y el Yoga

A continuación, presentamos los beneficios comunes que la meditación, el mindfulness y el yoga presentan según las últimas investigaciones y que derivan de la plasticidad cerebral, diferentes conexiones neuronales y disminución de la reacción simpática del Sistema Nervioso Central que la práctica habitual de las mismas producen. Los beneficios principales son:

- Mejora los **procesos cognitivos** (atención-concentración-memoria-aprendizaje).
- Disminuye el deterioro de la **inteligencia fluida** (capacidad que nos permite adaptarnos a situaciones nuevas, razonar con lógica y **abstracción**, y que no está tan determinada por lo que aprendemos en la escuela).
- Aumenta la **creatividad y la capacidad para solucionar problemas**.

- Favorece el **control de impulsos**, como el de comer compulsivamente, explosiones de ira, etc.
- **Reduce la disnea (dificultades respiratorias), alivia las cefaleas, ayuda a controlar la hipertensión y mejora la función cardiopulmonar.**
- Disminuye el riesgo de desarrollar **enfermedades cardiovasculares**.
- Retrasa la evolución de **enfermedades crónicas**, como el cáncer, Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida y Esclerosis Múltiple.
- Bloquean la **sensación de dolor** de enfermedades crónicas (fibromialgia, psoriasis, artritis, etc.), **aparentemente porque disminuye la actividad neural de diversas áreas implicadas en el procesamiento de la señal dolorosa.**
- Mejora de las **habilidades empáticas**, debido al aumento de la actividad en las áreas del cerebro que determinan nuestra capacidad para reconocer los estados emocionales de los demás.
- Mejora el **rendimiento laboral y de aprendizaje**.
- Disminuye el **estrés laboral crónico** que influye en el síndrome de “burnout” y sus enfermedades cardiovasculares asociadas.
- Muestra excelentes resultados en el tratamiento contra la **depresión, estrés, ansiedad, estados de fatiga y dificultades del sueño**, ya que mejora los estados de ánimo, la autoestima y el desarrollo de emociones positivas. De hecho en EEUU se desarrollan programas específicos para ello.
- Aumenta la **sensibilidad y percepción** que tenemos hacia el entorno y uno mismo, lo que hace que incrementen nuestras perspectivas a la hora de solucionar problemas y mejore el manejo de las situaciones.

Por último, cabe destacar una posible influencia de la meditación en nuestros genes. El primer estudio realizado recientemente muestra que, los efectos del estado de abstracción mental producido por la meditación podrían ir más allá de la distensión muscular, al generar una **alteración en la expresión de nuestros genes**.

Por otro lado, y debido a las características de su práctica, **el yoga presenta algunos beneficios específicos**, como son: combate la hipertensión, mejora la circulación, **reduce los niveles de colesterol** en sangre, **desciende la acumulación de grasa en las arterias y los niveles de fibrinógeno en sangre** (proteína que participa en la formación de coágulos), favorece la pérdida de peso, mejora el sistema inmunitario al reducir la **concentración sanguínea de interleucina-6**, una molécula ligada a la respuesta inflamatoria del organismo e implicada en casos como infartos, diabetes tipo 2 y artritis, mejora el sistema inmunitario previniendo del envejecimiento, tonifica músculos, tendones y ligamentos, **disminuye los dolores de espalda crónicos** (especialmente si afectan a la zona lumbar), recupera la capacidad funcional de determinados movimientos que antes causaban dolor, aumenta la energía vital.

De los beneficios anteriormente recogidos, cabe señalar que derivan de

investigaciones recientes por la novedad de la temática estudiada y que serían necesarios muchos más, incluyendo mayores controles, en tanto en cuanto a las características los sujetos (raza, edad, años de práctica, etc.), así como para definir variables psicofisiológicas comunes a estudiar, de manera que se puedan generalizar sus resultados a toda la población.

De todo esto, podemos deducir que el futuro nos dirá cómo, pero parece claro que meditar tiene un indiscutible efecto saludable.

7. La respiración

*“Tomé una respiración profunda y escuché el viejo rebusno de mi corazón:
soy yo, soy yo, soy yo” (Silvia Plath)*

En las técnicas de relajación, la mecánica respiratoria es la primera técnica a aprender, y a su vez, suponen técnicas pueden ser utilizadas como técnicas de relajación.

Debido a las tensiones musculares, la mecánica de la respiración frecuentemente no es la correcta, y de ahí la íntima relación e influencia que se ejercen mutuamente la relajación y respiración.

En función de los músculos implicados, Ruibal y Serrano (2001) distinguen cuatro tipos de respiración, que son: **alta o clavicular; media, torácica o intercostal; baja, diafragmática o abdominal y completa** (combinación de las tres anteriores).

La respiración que realizamos habitualmente es la torácica, localizada en la zona media y superior de los pulmones, dejando sin intervención la zona inferior y superior, por lo que estamos perdiendo eficacia respiratoria. Al no utilizar al 100% la capacidad pulmonar que disponemos, se necesitan un mayor número de ciclos respiratorios para solventar nuestras necesidades de oxígeno y eliminar el dióxido de carbono sobrante. Esto nos indica que, nuestra respiración no es lo suficientemente económica ni óptima de lo que podría llegar a ser si realizásemos una técnica respiratoria correcta.

Nuestro objetivo debería ser alcanzar una **respiración completa y económica con ciclos lentos, rítmicos y fluidos**, y para ello es requisito imprescindible, aprender a utilizar correctamente el diafragma (músculo plano, situado entre el estómago y los pulmones).

La **mecánica correcta** de una respiración completa comenzaría llenando primero la parte baja de los pulmones (zona abdominal), seguida de la parte intermedia (zona torácica) y por último, la parte más alta (zona clavicular).

Sin olvidarnos de que la regulación de la respiración es involuntaria y automática, también podemos interferir en ella mediante nuestra **voluntad y conciencia**, variando su velocidad, ritmo o incluso deteniéndola durante cortos espacios de tiempo.

Tal es la importancia que se le viene dando a la mecánica de la respiración, que actualmente se desarrollan muchos programas para aprenderla y/o perfeccionarla, sobre todo en el ámbito del deporte de alto nivel.

A continuación presentamos una serie de ejercicios, que realizados de forma habitual, contribuyen a **educar nuestra respiración**:

EJERCICIOS BÁSICOS DE RESPIRACIÓN	DESCRIPCIÓN
RESPIRACIÓN PURIFICANTE	Adoptando la postura del caballo (de pie con ligera flexión de rodillas) o sentados, realizamos inspiraciones con las que llenamos los pulmones a la mitad, continuamos con una contracción abdominal y expulsamos el aire de forma forzada. Permite eliminar toxinas de los pulmones y de la corriente sanguínea.
RESPIRACIÓN EN CUATRO TIEMPOS	De pie, sentados o tumbados realizamos la secuencia: inspiración+apnea(3"-10")+expiración+apnea (3"-10")
RESPIRACIÓN CONTROLADA	De pie, sentados o tumbados, inspirar contando lentamente hasta cinco, contención del aire mientras contamos de nuevo hasta cinco y espiramos suavemente contando hasta cinco otra vez.
RESPIRACIÓN FRACCIONADA	De pie, sentados, o tumbados. Tanto la inspiración, como la espiración se realizan de forma fraccionada, a través de "mini-retenciones" intercaladas.
RESPIRACIÓN MEDIANTE SUSPIRO	De pie, sentados o tumbados, tomar aire profundamente y espirarlo emitiendo un suspiro.
RESPIRACIÓN ALTERNA	En cualquier posición, inspirar y espirar tapando alternativamente una ventana nasal y después, la otra.
RESPIRACIÓN PARA LA ACTIVACIÓN	Inspiramos mientras golpeamos suavemente el tórax con la punta de los dedos, contener el aire mientras golpeamos ahora con las palmas de las manos y espirar.
EL MOLINO	En la posición del caballo, inspirar elevando los brazos hasta llenar completamente los pulmones, contener la respiración mientras movemos los brazos en círculo y, espirar con fuerza mientras bajamos lentamente los brazos.

Tabla 3. Ejercicios básicos de respiración. Elaboración propia.

8. El sueño y descanso.

"Hay que trabajar ocho horas y dormir ocho horas, pero no las mismas" (Woody Allen)

El sueño insuficiente disminuye la calidad de vida y afecta el funcionamiento biopsicosocial de la persona. Entre 20 y 50% de los adultos refieren alteraciones al dormir, y esta frecuencia aumenta con la edad.

El sueño es un estado reversible de desconexión sensorial y falta de respuesta al entorno; es un proceso activo que requiere las interrelaciones adecuadas de diferentes estructuras encefálicas; sus funciones reparadoras son numerosas y variadas.

Para disminuir la tensión expresada al momento de acostarse podemos recurrir a técnicas como la **relajación muscular progresiva**, la **auto-relajación**, **técnicas respiratorias** o **incluso la autohipnosis**.

Cuidar la alimentación antes de acostarnos es otra consideración a destacar. Muchos conocemos los beneficios de las **infusiones de valeriana**, **hierbaluisa** y **flor de naranja**, aunque hay más alimentos que incitan el sueño, como; la **cebolla**, que al contener quercetina posee un efecto sedante; el **vino**, ya que reduce la presión arterial y el ritmo cardíaco; el **té de camomila**, por su efecto calmante y el **zumo de cereza** (el mejor de todos, según las últimas investigaciones), ya que favorece la profundidad del sueño.



9. Abrazoterapia.

“Dice la tradición que cada vez que abrazamos de verdad a alguien, ganamos un día de vida.”
(Paulo Coelho)

Al abrazar segregamos oxitocina, serotonina y dopamina, por lo que se genera una agradable sensación de bienestar, motivación y entusiasmo. Además se disminuye la presión arterial, el ritmo cardíaco y la segregación de cortisol, reduciéndose el estrés así como el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

La duración media de un abrazo entre dos personas suele ser de 3 segundos, pero las investigaciones muestran que **sólo cuando un abrazo dura a partir de 20 segundos, se produce la segregación de oxitocina** y por tanto, nos podremos beneficiar del efecto terapéutico del mismo.

10. Risoterapia.

“Un día sin reír es un día perdido”
(Charles Chaplin)

La risa funciona para el cerebro como la meditación ya que provoca **un alto nivel de ondas gamma** (mismas ondas que provoca el ejercicio de la meditación). Además nuestro córtex cerebral libera impulsos eléctricos que obstruyen el paso de pensamientos negativos y se libera una gran cantidad de hormonas como las endorfinas, adrenalina, dopamina y serotonina que hacen que el corazón se relaje y ensanche.

De lo mencionado anteriormente, se explica el porqué la risa **alivia dolores físicos, previene de contracturas musculares y disminuye las probabilidades de sufrir estrés y enfermedades cardiovasculares.**

Algo que le puede interesar a muchos es que, las últimas investigaciones apuntan a que la risa **ayuda a perder peso**, ya que el corazón late más rápido, trabajan más músculos, y esto implica un mayor gasto energético. Además, la vibración del diafragma provoca un masaje interno tanto en el estómago como en el hígado, generando jugos gástricos que reducen los ácidos grasos y nos ayudan a **eliminar toxinas del organismo**. También **combate el insomnio**, al activar los casi 400 músculos que hay en el rostro y conseguir desterrar nuestros miedos y preocupaciones antes de irnos a la cama y, **mejora el sistema inmunológico** y esto hace que nuestro cuerpo se enfrente mejor al entorno y esté más protegido, por lo que nuestra **piel se verá más sana**.

11. Llantoterapia.

“La clave para todo es siempre agua salada: el sudor, las lágrimas o el mar”
(Karen Blixen)

Las lágrimas emocionales llevan, además de cloruro sódico (sal), una buena dosis de cloruro de potasio y manganeso, endorfinas, prolactina y adrenocorticotropina que son sustancias estresantes que dañan al organismo y por tanto, al eliminarlas con el llanto mejora nuestro estado emocional. Además, el llanto tiene un **efecto calmante**, al ralentizar tanto la respiración como el ritmo cardíaco.



Conclusión.

En la actualidad ha habido muchos avances en el campo de la relajación, a través de investigaciones en torno a la salud física y mental, el ámbito educativo y el empresarial. Esta cantidad de investigaciones deriva de la idea de que se cree que en un futuro próximo, el dominio de técnicas y métodos de relajación se hará necesaria en todos los colectivos de la población.

Personalmente, considero que la relajación no posee el status que debiera, por lo que se necesita hacer mayor hincapié en su desarrollo desde los distintos ámbitos de la sociedad, sobretodo a nivel educativo, puesto que su inclusión en el currículo es bastante reciente, y su desarrollo conllevaría que las futuras generaciones adquiriesen unos hábitos beneficiosos para su salud y calidad de vida.

Bibliografía.

- PRADO, D. & CHARAF, M. (2000). Relajación creativa. Barcelona: Inde.
- SÁNCHEZ, L. (2011). Ansiedad y estrés en niños. XXV Congreso Nacional de la Sociedad de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria: Santiago de Compostela.
- PAYNE, R. (2002). Técnicas de relajación. Guía práctica. Barcelona: Paidotribo.
- RUIBAL, O. Y SERRANO, A. (2001). Respira unos minutos. Ejercicios sencillos de relajación. Barcelona: Inde.
- Seo JY, (2009). The effects of aromatherapy on stress and stress responses in adolescents. J Korean Acad Nurs. 2009; 39 (3): 357-365.
- BARRIOS C. La musicoterapia. Disponible en: URL: <http://www.lamusicoterapia.com/general/historia-de-la-musicoterapia.html>.
- GUILLET, R. & GENETI, J. (1975). Manual de Medicina del Deporte. Barcelona: Toray- Masson.
- BERNAL, J. A. (2005). La relajación y la respiración en la Educación Física y el Deporte. Granada: Wanceulen.