

5 Claves para mejorar tu Salud y Bienestar

Activar Win
Ve a...



<http://javierdemaria.es>



**Claves para eliminar
la aceleración y el estrés,
potenciando tu
Salud y Bienestar**

1

No te preguntes si podrás.
Mejor pregúntate: ¿Cómo lo voy a hacer?

2

Parar y quietarse

3

Respirar con el abdomen

4

Llevar la atención al cuerpo

5

Diario de agradecimiento

Apreciada compañera o compañero de camino, te saludo de todo corazón.

Saludar suele ser lo primero que uno hace cuando se encuentra con otra persona, y me gusta jugar con la palabra saludar como SALUD-DAR y si bien es cierto que yo no tengo la facultad de poderte dar salud, también es cierto que posiblemente puedo ayudarte a reflexionar sobre una serie de elementos, que si los pones en practica, te aseguro que te van ayudar a potenciar no solo tu estado de salud en general sino que también te ayudaran a sentirte mejor anímicamente.

Si estás leyendo este artículo posiblemente será porque hay algo en tu vida que no funciona también como a ti te gustaría y esperas encontrar alguna pista para poderlo solucionar. ¿Es así?

Pues vamos allá.

Voy a ofrecerte a continuación un destilado de la experiencia que he ido adquiriendo después de más de treinta años de trabajo como profesor y terapeuta y haber tratado a miles de clientes satisfechos.

Los principios y las técnicas que te mostraré son especialmente sencillos, que no simples, y se basan por un lado en la tradición milenaria de diferentes culturas y por otro lado, están siendo corroboradas en la actualidad por las recientes aportaciones de la neurociencia.



1

No te preguntes si podrás.
Mejor pregúntate: ¿Cómo lo voy a hacer?



Para empezar te propongo que sobre eso que te gustaría cambiar o mejorar, no te preguntes internamente si vas a poder con ello, si estás capacitado o capacitada para poderlo resolver o si será posible o cuándo será el momento apropiado.

Sencillamente pregúntate ¿cómo lo vas a hacer? ¿cómo lo vas a resolver, cambiar, solucionar...?

Esta pregunta abre en tu inconsciente un camino mucho más empoderador y resolutivo, ya que no le consulta si será posible o no, sino que le indica que busque soluciones y desde esa actitud, sin duda, será mucho más sencillo avanzar.

Como ya te he dicho antes, las ideas que te presento sin duda funcionan, pero necesitan ser llevadas a la práctica, sino solo serán ideas.

Comencemos con la práctica.

Elige el tema sobre el que te gustaría enfocarte para mejorar, sin pensarlo mucho, tan solo pregúntate **¿en este momento de mi vida, que me gustaría que fuese diferente?** y respira unas cuantas veces con serenidad, sin indagar mucho con la mente, sino tan solo esperando con curiosidad a ver que se presenta, en algún momento descubrirás que es lo que más te interesa en estos momentos o quizás ya lo tenías muy claro desde el principio.

En relación a ese tema , hazte la pregunta ¿Cómo lo voy a hacer? Y espera... quizás no surja inmediatamente la respuesta definitiva, o quizás si, pero ya hemos abierto la puerta a nuevas o mejores posibilidades.

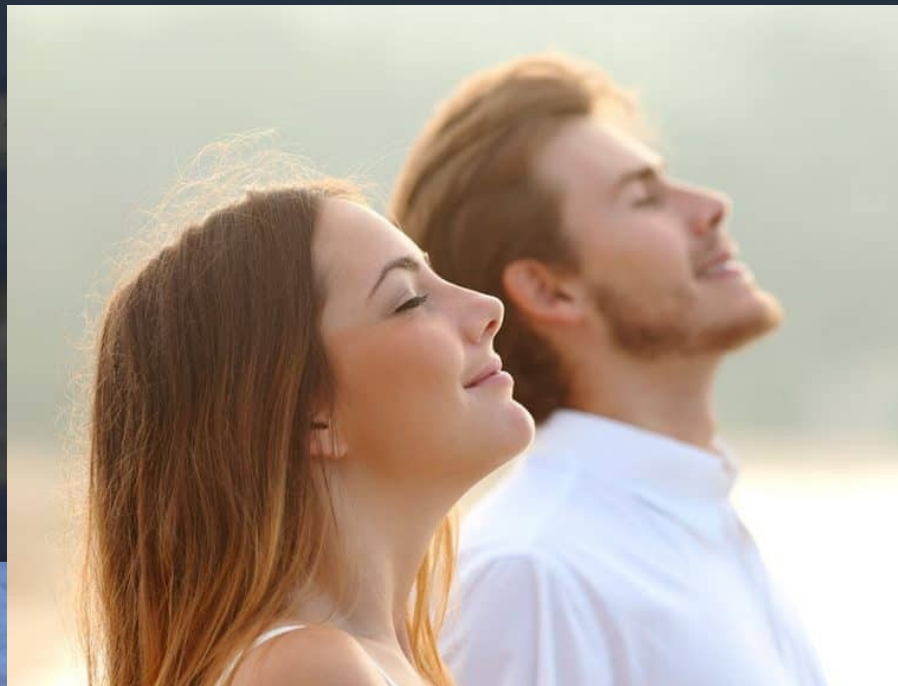
Suele ser de mucha **ayuda el afinar la pregunta con ¿cuál sería el paso más sencillo que se te ocurre para comenzar?** Ese paso que te parece realmente fácil de dar, que casi es insignificante, que aparenta que no será suficiente, pero que es el primer paso para comenzar a generar el cambio.

Este proceso de las preguntas y respuestas lo puedes hacer solo en tu mente, aunque yo te animo a que cojas un papel y lo escribas con tu mano, pues sorprendentemente se vuelve mucho más eficaz.



2

Parar y quietarse



En la sociedad actual en la que vivimos da la impresión de que nos falta tiempo para todo y que es necesario correr y hacer muchas cosas para poder ser más productivos, para trabajar con más eficacia, para hacer deporte y cuidar tu salud, para mejorar tus resultados económicos, para alimentarte mejor, para mantener tus relaciones, para seguir formándote constantemente, para...

Uffff que cansancio.

Todo lo anterior me parece excelente, si a la vez tenemos en cuenta que de la misma manera que existe el día y la noche, el invierno y el verano, también existe la actividad y el descanso.

No se puede solo inspirar para llenarte de energía, necesitamos también dejar salir todo el aire para depurarte por dentro y crear así un vacío que puede volver a ser llenado.

Parece que se nos ha olvidado, que tan importante como la actividad es la quietud, y la quietud no es solo no moverse físicamente , sino quietarse por dentro y por fuera.

Si se mantiene una actividad excesiva que nos genera estrés, durante un largo periodo de tiempo, el organismo hace todo lo posible por sobrevivir, que no es lo mismo que vivir.

La vida requiere de equilibrio, y todo el desgaste que se genera durante la actividad tiene que ser compensado con momentos de quietamiento.

En la fase de descanso es cuando el organismo aprovecha para activar los procesos de reparación y regeneración celular para recuperar y potenciar la salud tanto en su expresión física como emocional y mental.





Claves Prácticas

Potencia conscientemente tus momentos de quietamiento y descanso.

Establece momentos a lo largo del día para hacer una pequeña parada de dos minutos, **y ten presente, que si no están en tu agenda es casi como si no existiesen.**

Pon alarmas en el móvil que te recuerden parar y sencillamente deja de hacer lo que estuvieses haciendo, cierra los ojos, y respira un poquito más profundo dándote cuenta de que acabas de crear un instante para ti, para tu salud y bienestar y disfrútalo.

¿Qué te parece si lo haces ahora mismo?

Antes de dormir crea un ritual de quietamiento progresivo, y para ello, no veas programas televisivos que te activen, quizás puedes escuchar un poco de música relajante, o algún audio de relajación, dedicar unos instantes a revisar con agradecimiento el día o leer algo inspirador que sea de tu agrado.

Si nos vamos a dormir con todas las preocupaciones del día y la mente y el cuerpo activados, el sueño no será ni profundo ni reparador, por lo que incluso a veces nos despertaremos más cansados que nos acostamos. En cambio si hacemos esta rutina de ir quietándonos poco a poco antes de acostarnos, **nuestra salud se verá incrementada gracias al profundo descanso mental y corporal, que permite que el organismo realice las funciones de reparación y mantenimiento naturales para las que está perfectamente diseñado.**

Es por este motivo que la **Terapia biodinámica Craneosacral** es tan eficaz, pues con la colaboración del terapeuta es mucho más sencillo conseguir quietarse y entrar en un estado de profunda relajación que favorece la autorregulación corporal.



3

Respirar con el abdomen



El estrés, el miedo o la excesiva aceleración de la vida cotidiana nos hacen tener una respiración rápida y superficial en la que solo actúan los músculos intercostales.

Esto el cuerpo lo interpreta como un estado de peligro en el que lo importante es sobrevivir y por lo tanto el corazón se ve obligado a latir más rápido **para movilizar la sangre hacia las piernas y los brazos y así poder atacar o defenderse.**

Para poder enviar esta dosis extra de sangre se tiene que retirar de las zonas en las que el organismo considere que no son imprescindibles en ese momento para la supervivencia, así que es retirada del cerebro, del sistema digestivo y reproductivo, al mismo tiempo que se **disminuyen o se detienen las funciones reparadoras y regeneradoras**, además de que se generan una serie de hormonas como el cortisol, que durante un corto espacio de tiempo pueden ser beneficiosas, pero que mantenidas en el tiempo deterioran nuestro organismo de múltiples formas, entre otras suprimiendo el sistema inmunológico y disminuyendo la formación de los huesos.

Si el peligro es real esta activación nos puede salvar la vida, pero si solo es un recuerdo que se perpetua en el tiempo o la imaginación de algo que podría llegar a suceder, esta excesiva activación de todo nuestro sistema de alarma terminará por causarnos un daño importante.

La buena noticia es que si bien el cuerpo interpreta la respiración superficial como una señal de que estamos en peligro, funciona también al revés. **Si realizo unas respiraciones lentas y profundas el sistema nervioso entiende que estamos a salvo y tranquilos** por lo que comienza a desactivar progresivamente todos los mecanismos anteriores y pone en marcha el sistema parasimpático, que es el encargado de los procesos de recuperación y mantenimiento.





Claves Practicas

Siéntate en un lugar tranquilo si es posible, y sino, aprovecha cualquier lugar que te permita estar dos minutos sin que nada ni nadie te moleste.

Espira profundamente vaciando tus pulmones por completo, hazlo de forma un poco exagerada, inclinándote hacia delante para facilitar la expulsión del aire, retén unos instantes la respiración y deja que la inspiración se produzca de forma natural, llenándote plenamente mientras regresas a la posición de partida, retén un instante la inspiración y vuelve a repetir el mismo ejercicio tres veces.

A continuación céntrate en respirar lento y profundo durante aproximadamente dos minutos.

Procura mantener la espalda derecha y los hombros relajados.

Al inspirar en vez de tratar de llenar el pecho, pon tu atención en hinchar el vientre, como empujándolo hacia fuera.

Coloca tus manos sobre el abdomen y siente como se hincha y se deshincha cada vez que inspiras y expiras.

Con unos minutos de esta práctica es suficiente, aunque puedes mantenerla el tiempo que te resulte agradable, siendo muy recomendable hacerla al menos dos veces al día.

Después de los dos minutos de respiración consciente y ligeramente forzada, si vas a permanecer un ratito más, se recomienda ir suavizando la intención de empujar el abdomen y permaneces el tiempo que se este agusto sencillamente observando la respiración sin forzarla.

En este enlace puedes ver un video sobre como realizar esta respiración.

<https://www.youtube.com/watch?v=74Selb2CiAM&t=59s>



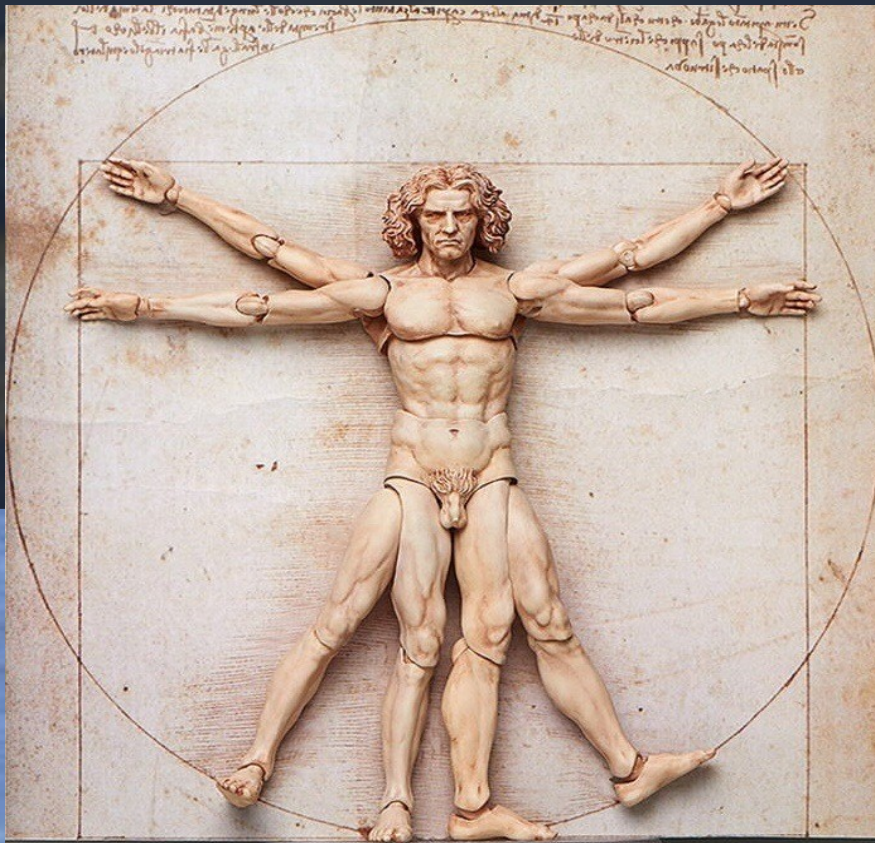
Beneficios de la respiración abdominal

- » Reduce la ansiedad y el estrés.
- » Genera serenidad y bienestar.
- » Mejora la oxigenación corporal y la salud cardiovascular.
- » Normaliza los niveles de CO2 en sangre.
- » Corrige la acidificación sanguínea.
- » Facilita la movilidad de la columna vertebral.
- » Aporta elasticidad a los pulmones y el diafragma.



4

Llevar la atención al cuerpo



Ser humano evidentemente implica ser, sentir, vivir en un cuerpo humano.

Desde luego no sin un cuerpo, esto sería un tema apasionante para reflexionar si se puede ser humano, sin vivir en un cuerpo. Tampoco en cualquier cuerpo, no es vivir en el interior de un árbol, en un reptil o en un pez. Se trata de ser y actuar en un cuerpo humano.

Cabría preguntarse ahora, **¿dónde está nuestra atención la mayor parte del tiempo?** Quizás muchos responderán, que recordando cosas, imaginando situaciones, pensando, fantaseando... lo que sin duda está muy bien, ya que es uno de los principales logros de la humanidad, el extraordinario desarrollo del cerebro, especialmente del neocortex.

Sin embargo, **da la impresión de que cada día utilizamos y sentimos menos el cuerpo**, como si nos estuviésemos convirtiendo en seres únicamente pensantes, que se pasan la mayor parte del día sentados, sin atender mucho a su organismo.

La excesiva mentalización junto con la ansiedad y el trauma generan una desconexión progresiva de las sensaciones corporales que son la clave no solo para la supervivencia sino también para vivir plenamente de forma saludable.

La forma de solucionarlo y vivir mejor, es regresando la atención, la conciencia al cuerpo, que siempre vive en el momento presente y nos muestra constantemente lo que necesita en cada momento.

Sentir el cuerpo no significa buscar lo que nos duele o molesta, pues si lo buscas, seguro que lo encuentras. Significa sentir la globalidad de ti mismo, de ti misma, que es mucho más que la suma de las partes y permanecer abiertos a ese flujo constante de comunicación que se establece tanto hacia adentro como hacia fuera.

La tensión, los problemas, la ansiedad... hacen que la atención y la energía se vayan hacia arriba, hacia la zona de la cabeza, produciendo irritación, falta de concentración y claridad mental. Por lo tanto, **una buena idea para revertir esta situación, llevar la tención a la globalidad de las sensaciones corporales y especialmente hacia abajo.**





Claves Practicas

Para un momento y ya sea que estés de pie o sentado, date cuenta de que ahora no estás en movimiento.

Respira sintiendo como el aire roza tus fosas nasales y como al entrar lo hace con una cierta temperatura y al salir seguramente lo hace un poquito más caliente; percibe el abdomen se ensanchándose con la inspiración profunda y ayuda a que la espiración se alargue un poquito.

Estando de pie, balancea el peso de tu cuerpo para que caiga sobre todo en el pie derecho y nota las sensaciones que esto te genera, cambia despacio el peso hacia el otro pie y date cuenta de como este cambio modifica la sensación en ambos pies.

Siente tus pies apoyándose sobre el suelo y observa las sutiles diferencias entre el pie derecho y el izquierdo. Permite que el peso de tus piernas caiga sobre los pies y que estos entreguen todo ese peso sobre sus apoyos en el suelo.

Entretente sintiendo las plantas de los pies y reconoce si hechas más peso en la parte interna o externa y si el peso cae principalmente en la zona de delante o la de atrás o si tal vez está en equilibrio.

Encuentra finalmente una postura que sea de tu agrado y descansa en ella, haciéndote consciente de la facilidad que has sido capaz de generar a través de la experimentación.

Estas prácticas llevan la atención hacia abajo y disipan la tensión de arriba.

Para concluir por ahora, te incluyo un extra más de forma gratuita.

No se si a ti te sucede, pero yo veces no encuentro tiempo durante el día para poder “desconectar” del ritmo acelerado y poder “conectar” con esa forma de vivir más tranquila y eficiente, que emana de sentirse en conexión con la esencia.



5

Diario de agradecimiento



En donde pones tu atención eso se acrecienta

No se si te has dado cuenta, pero nuestro sistema nervioso, **nuestro cerebro, ha evolucionado prestándole más atención al peligro que a la gratificación**, y gracias a ello hemos podido sobrevivir. En la sabana africana de donde venimos todos, era mucho más importante estar atentos a cualquier sonido sospechoso y ponerse a salvo por si fuese un león, que tener toda la atención centrada en lo delicioso que huele la fruta o en la belleza del atardecer.

Afortunadamente hoy en día no andamos escondiéndonos de los leones y podemos sentirnos algo más seguros pero permanece el instinto de prestarle más atención a todo aquello que interpretamos como peligroso.

Te has fijado que si escuchas una noticia desagradable, es más sencillo que capte tu atención que si la noticia es agradable. Pues así nos va.

El hecho mantenido en el tiempo de poner el foco en el peligro, en lo que no funciona, en lo que me duele... refuerzan esas rutas neuronales, siendo cada día más sencillo mantener la atención enfocada en esos temas.

De la misma manera, **el acto de enfocar la atención conscientemente y de forma reiterada sobre el agradecimiento potencia que el sistema nervioso genere y aumente esas redes de conexión, y nos traiga más elementos de esa misma clase.**





Claves Prácticas

El tomarte un ratito, unos breves minutos, para **escribir sobre un papel las cosas por las que nos sentimos agradecidos, es una excelente manera de conseguir mayor claridad y serenidad**, y a la vez, favorece la producción de los neurotransmisores antidepresivos y la secreción de la serotonina considerada como la hormona de la felicidad y la dopamina reconocida como el neurotransmisor del placer.

Ten presente que **el mero hecho de procurar recordar lo bueno que te ha sucedido te obliga a poner el foco en lo positivo y lo activa de nuevo para ti.**

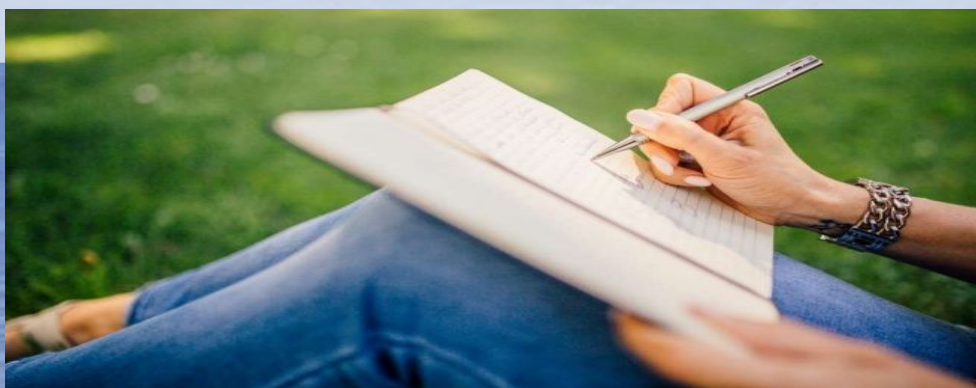
- » Establece el firme propósito de llevar un diario de agradecimiento.
- » Determina por cuanto tiempo lo vas a hacer, por ejemplo 21 días, y hazlo cada día, después si te animas lo puedes continuar.
- » Dedicar una bonita libreta solo para eso.
- » Piensa que momento del día es mejor para ti, el hacerlo por la noche te da la visión completa de cómo ha ido el día, por la mañana te ayuda a poner el foco en lo positivo.
- » No es necesario que sean cosas trascendentales, también puedes estar agradecido/a por las sabanas limpias de tu cama, la mirada de tu pareja, la ducha caliente, el abrazo de un ser querido, el olor del desayuno o un millón de pequeñas situaciones que si estamos atentos, nos alegran la vida.
- » Escribir al menos tres estaría muy bien, y procura al día siguiente, no volver a escribir las mismas.
- » Mejor escribe un par de líneas detallando una experiencia que hacer una lista muy grande sin explicaciones.
- » Es más eficaz si haces referencia a personas que a cosas.

El psicólogo Michael McCullough de la Universidad de Miami, junto a Robert Emmons uno de los expertos mundiales en el estudio de la gratitud han publicado el libro **The Psychology of Gratitude** donde enumeran los beneficios del diario de la gratitud.

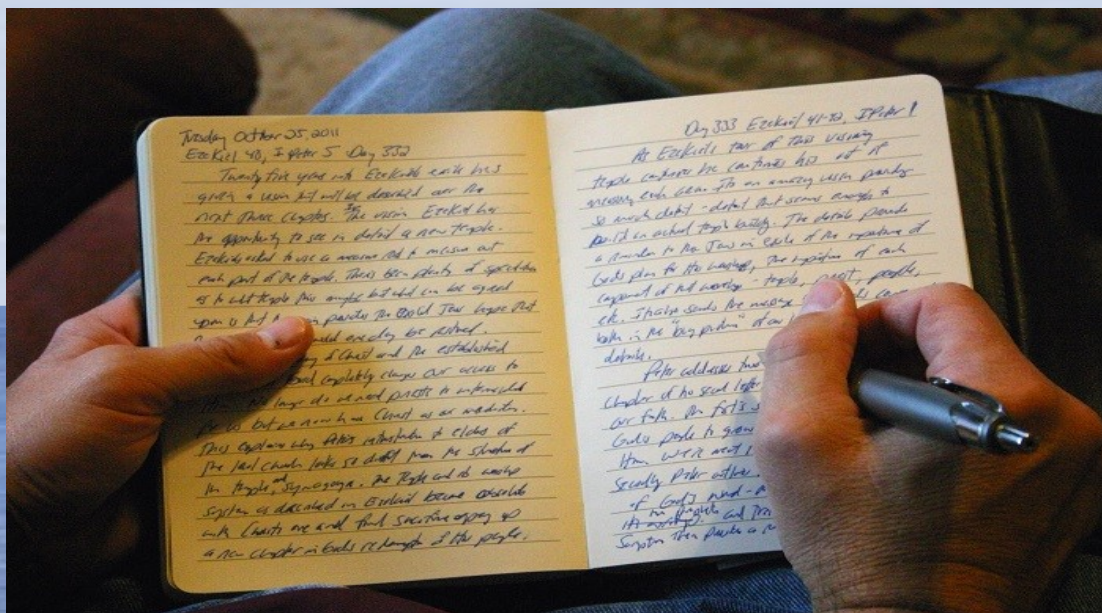


Beneficios del diario de la gratitud

1. **Mejora de la salud física y mental:** la práctica de la gratitud reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón, mejora el sueño, y es un poderoso antídoto contra el estrés, el miedo y la ansiedad. Además, nos brinda una mayor presencia y conciencia, nos ayuda a salir de la enajenación y la confusión mental, y favorece una actitud más abierta y expansiva.
2. **Fortalecimiento de nuestros sentimientos de conexión, propósito y satisfacción en las relaciones personales y sociales:** la gratitud nos estimula a ver el apoyo que recibimos de los demás, lo que contribuye a fortalecer nuestros vínculos con otros seres.
3. **Mayor alegría, optimismo, entusiasmo, determinación y energía:** al recordarnos que nuestra vida está rodeada de buenas personas y buenas cosas, dejamos de ver solamente lo negativo e indeseable. Esto, a su vez, nos proporciona un mayor discernimiento, claridad y entendimiento a la hora de enfrentar los problemas, preocupaciones y conflictos de nuestra vida cotidiana.
4. **Mayor autoconciencia:** obtenemos una nueva perspectiva acerca de lo que es importante y lo que realmente apreciamos. También aumenta la claridad acerca de lo que ya no queremos en nuestras vidas, aquello con lo que sabemos que debemos cortar (*adicciones, actitudes, patrones automáticos, personas, empleos, lugares...*).



5. Propósito: los estudios de Emmons y McCullough también revelan que las personas que siguen un diario de gratitud aumentan las probabilidades de avanzar con éxito hacia metas personales importantes (*académicas, interpersonales y basadas en la salud*).
6. Descenso de la reactividad impulsiva: al entrenar nuestra habilidad de apreciar y agradecer, nuestras respuestas emocionales, nuestros procesos cognitivos y nuestros comportamientos se vuelven más sosegados.
7. Incrementa nuestra capacidad de observación, concentración y atención: el acto de agradecer nos exige hacer un repaso o recapitulación del día, que en esencia implica concentración, auto-observación y atención introspectiva.
8. Mayor autoestima: lo que escribimos es «*de nosotros y para nosotros*». Esta recuperación de la intimidad personal elimina el miedo a los juicios valorativos que nos llegan de otros.





Concluyendo

Estas 5 claves para mejorar tu Salud y Bienestar no son las únicas posibilidades para sentirte mejor, pero sin duda si las pones en práctica, te ayudarán a disminuir o eliminar el estrés y el malestar físico, mediante el enfoque centrado en la filosofía de no poner el foco en la enfermedad, la disfunción o el dolor, sino ponerlo en potenciar y acrecentar la Salud.

Espero sinceramente que te sean de ayuda y estoy a tu disposición para lo que puedas necesitar.



javierdemariaortiz@gmail.com



<http://javierdemaria.es>





Puedes ver más videos de este estilo en:



Comunicación, Contacto y
Co-Regulación/Javier de...

Comunicación, Contacto y Co-Regulación

Javier de María

<https://www.youtube.com/watch?v=eyw9enS5Z28&t=2s>



Relajación corporal y
Pensamiento / Salud y...

Relajación corporal y Pensamiento

Javier de María

<https://www.youtube.com/watch?v=3NKILfyqfX8&t=239s>



CRANEOSACRAL, otra forma
de Vivir

CRANEOSACRAL, otra forma de Vivir

Javier de María

<https://www.youtube.com/watch?v=oEd7KjVzt3Y&pbjreload=10>



¿Qué es la Terapia
Craneosacral?

¿Qué es la Terapia Craneosacral?

Javier de María

<https://www.youtube.com/watch?v=g6xtKRBYTQE&t=11s>



<http://javierdemaria.es>



Suscribete Gratis
a nuestros canales en las Redes Sociales
para seguir en contacto:



Suscribete Gratis Pulsando » Aqui



<https://www.youtube.com/user/javierdemariaortiz>

facebook

Suscribete Gratis Pulsando » Aqui



<https://www.facebook.com/javier.demariaortiz?fref=ts>



Instagram
Banner

Suscribete Gratis Pulsando » Aqui



<https://www.instagram.com/javier.demariaortiz/?hl=es>

Anchor
by Spotify

Suscribete Gratis Pulsando » Aqui



<https://anchor.fm/javier-de-mara-ortiz>



<http://javierdemaria.es>



“Los datos contenidos en este artículo son meramente informativos, y en ningún caso pretenden sustituir al criterio médico o psicológico individual, sino sencillamente servir como herramientas de apoyo”

