

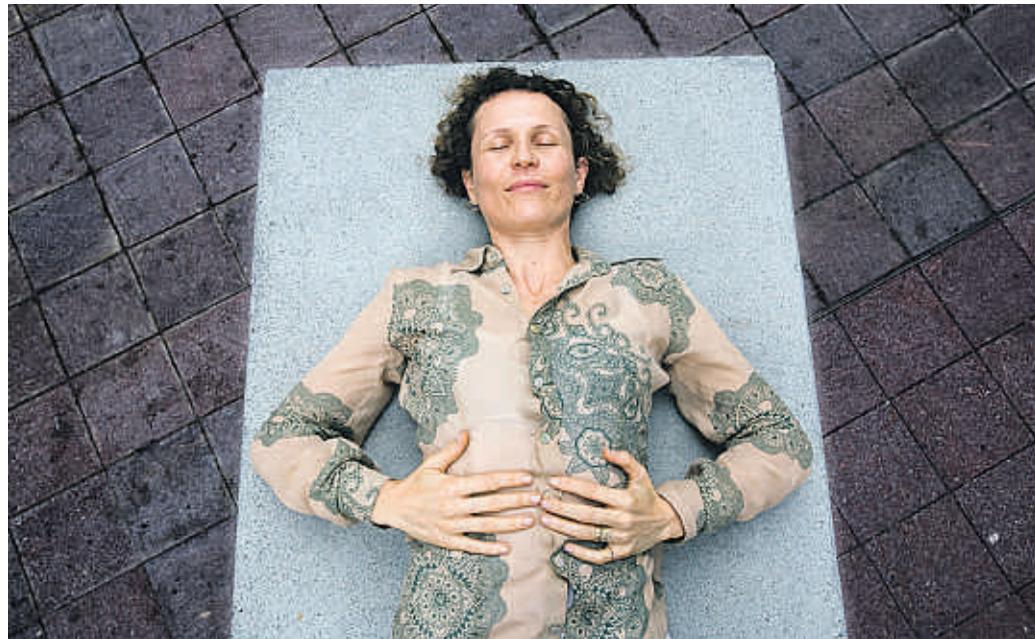
Aerin Alexander, kinesióloga, enseña a la gente a descansar



VICTOR M. AMELA IMA SANCHIS LLUÍS AMICUET

41 años. Nací en Buenos Aires y vivo en Los Ángeles desde los 20 años. Estoy casada y tengo un hijo. Licenciada en Fisiología del Ejercicio. Me interesa la idea, no la práctica, del socialismo. Creo que el universo es inteligente y que nosotros somos una pequeña expresión de él

“El bienestar va de dentro afuera, nunca a la inversa”



ANA JIMÉNEZ

Todo comenzó cuando conocí a Carlos Castaneda.

El famoso antropólogo-brujo.

Yo era bailarina, me movía con mucho esfuerzo y, según Castaneda, con poca conciencia, copiaba lo de fuera.

Todos aprendemos por imitación.

Sería interesante que se educara más en la interiorización. Estudié el sistema Feldenkrais de educación somática, que enseña a equilibrar energía y movimiento y a expandir los sentidos. Michael Krugman, que profundizó en la metodología, se especializó en el estudio de calmar la mente y creó el método Sounder Sleep (sueño profundo); me apasionó y me convertí en su alumna.

¿Dormir bien tiene truco?

Sí, para dormir bien debes relajarte durante el día. El sistema nervioso central funciona de manera muy simple, se divide en dos partes: el sistema simpático (excitación) y el parasimpático (inhibición). Hay que encontrar el equilibrio entre estos dos estados.

Explíqueme cómo hacerlo.

Con movimientos muy pequeños que se hacen repetidamente durante el día y que sirven para bajar las tensiones y calmar la mente, porque nuestra mente va a una ve-

locidad y nuestro cuerpo físico va a otra.

La mente suele tener prisa...

Debemos entrenarla para que siga el ritmo de la respiración y que se aquiete y se calme cuando queremos dormir. La gente con insomnio presenta síntomas de excitación excesiva, una sobreactivación de los mecanismos innatos del cuerpo en respuesta al estrés, como si la respuesta innata de pelear o huir estuviera siempre activada.

Una tortura.

Ponga las manos en su regazo enlazando los dedos. Ahora estire hacia arriba los índices de modo que las yemas descansen una contra la otra. Quédese así cinco minutos.

Me pondré histérica.

No, si sabe lo bien que le está sentando: una gran parte de su cerebro motriz está dedicada a las manos. Cuando estabilizamos las manos, tal como está haciendo, su cerebro disminuye su actividad y nos calmamos. Fíjese en que los cristianos entrelazan las manos para orar y los budistas realizan los mudras, que son posturas estáticas de las manos, y eso les ayuda en sus mediaciones.

¿Y ya está?

Si añadimos movimientos muy sutiles, lentos, suaves e infrecuentes, casi imperceptibles, nos tranquilizamos todavía más. Por ejemplo, tal como está, presione con los pul-

Jefes de la mente

Los estudios demuestran que cuanto más se exceden las 40 horas de trabajo a la semana, más nos estresamos y menos dormimos. Alexander se ha especializado en el método Sounder Sleep y da cursos por todo el mundo. El 7 y el 8 de noviembre estará en Barcelona (www.cosmobiocal.com) para enseñarnos a desconectar de las preocupaciones y dormir como angelitos. “Cuando somos niños tenemos a nuestras madres que nos acunan, pero de adultos debemos provocar ese estado de bienestar interno que pasa por lo psíquico y por lo físico; debemos provocar un cambio en nuestro sistema nervioso, aprender a inhibir la excitación causada por el estrés de la vida diaria a voluntad”.

gares hacia abajo cuando exhale el aire y relájelos en la inhalación.

¿Cuestión de atención?

Hay que involucrar cuerpo y mente. Unos científicos de Harvard descubrieron que, en un buen dormir, al inhalar, el corazón se acelera, y al exhalar, se desacelera. Hay un acoplamiento cardiopulmonar.

Respiramos con todo el cuerpo.

Por eso es tan importante atender a nuestra respiración varias veces al día. Ponerse la mano derecha en el corazón y conectar con la respiración natural del cuerpo unos cuatro minutos sin tratar de controlarla.

Un buen hábito, sin duda.

Al córtex cerebral llegan las señales de todas las terminaciones nerviosas. Nuestras manos y cara representan un 70% de esas terminaciones, por eso a través de ellas podemos calmar el cerebro.

¿Qué puedo hacer con mi cara para relajarme?

La tensión se acumula en las mandíbulas, mucha gente mientras duerme aprieta los dientes. Si llena sus carrillos, primero el de la derecha, luego el de la izquierda, la parte inferior del labio y la superior varias veces se relajará. Del mismo modo que si bosteza unas cuantas veces seguidas, porque se distiende la cara y el diafragma.

¿Cuántos ejercicios enseña?

Más de sesenta, pero uno debe practicar los que le vayan mejor según donde acumule la tensión; pero lo importante es que sepamos que hay maneras de provocar un cambio en el sistema nervioso. No somos víctimas del estrés: igual que lo hemos creado, podemos hacerlo desaparecer.

Entiendo.

Por lo general, nuestro cuerpo sigue a la mente, y se trata de aprender lo contrario. Cuando piensa “no voy a llegar”, su cuerpo se transforma: se acelera el ritmo cardiaco, la respiración, la presión arterial...

¿Cómo estar atento sin estar tenso?

Sabiendo que no debo llevar los hombros a las orejas para estar atento; todo eso lo hemos copiado de nuestros mayores. El cuerpo de todos los animales se contrae como mecanismo de defensa, pero nosotros que tenemos este córtex cerebral tan maravilloso podemos elegir, decirnos “no es para tanto”, bajar los hombros y respirar de nuevo.

¿Conciencia?

Conciencia a través del movimiento. La tranquilidad, el bienestar, va de dentro afuera y debemos cuestionarnos lo que va en dirección contraria. ¿Quién inventó que son necesarias ocho horas para dormir, ocho para trabajar y ocho de ocio?

La industrialización.

Hay que seguir el propio ritmo natural. Hay quien duerme seis horas con intensidad y funciona mucho mejor que el que duerme ocho con hipnóticos. A menudo, menos es más. Hacemos mucho y consumimos mucho, pero estamos carentes de ser. Para recuperarlo, debemos conectarnos con él.

IMA SANCHÍS

LIBROS que CAMBIARON el MUNDO
Hoy 18ª entrega Schopenhauer 9,90 €
Vale descuento

EL CUERPO HUMANO
VALE DESCUENTO 7ª Entrega sábado 10 o domingo 11
POR SÓLO 6,95 €
LAVANGUARDIA

VALE DESCUENTO Cuarta entrega: sábado 10 o domingo 11
Por sólo 9,95 €
LAVANGUARDIA

VALE DESCUENTO Sábado 10 o domingo 11
Por sólo 0,90 €
Cadena + niña
LAVANGUARDIA

PLATINUM 1
Hoy, Premonition
LAVANGUARDIA

ELS 18.000€ DE L'ILLA NO ET CANVIARAN LA VIDA. L'ARMARI SÍ.

Fins al 6 de novembre, amb les teves compres podràs guanyar els 18.000€ de L'illa. Per participar en el joc, presenta dos tiquets de compra de dues botigues diferents que sumin almenys 60€. Bases dipositades davant de notari i disponibles al Punt d'informació.

DILLUNS OBRIM

www.lilla.com

L'illa diagonal