

TÉCNICAS DE MASAJE PARA ACTIVAR LA CIRCULACIÓN DEL CHI

MASAJE PARA ACTIVAR EL CHI

1.º Empezar siempre por frotar las manos, palma contra palma, para calentarlas

.....

2.º Masaje de la cara

Aplicar las manos sobre la cara

Bajar las manos hacia delante despacio apretando más por los lados al subir

Estimula la energía de la cara y de los músculos en general

Aproximadamente doce veces

.....

3.º Frotar de nuevo las manos para estimular los *Laogong de las manos. Concentrarse para que la energía aflore a esos puntos

.....

4.º Con las puntas de los dedos o con las uñas si se tiene los cabellos largos, frotar con gestos cortos el cuero cabelludo

Es útil contra las enfermedades del cuero cabelludo y pelo

Activa los meridianos de la Vesícula Biliar y de la Vejiga. Además ayuda al cerebro

.....

5.º Frotar nuevamente las manos



* Los Laogong son dos puntos en el centro de las manos por los que sale la energía interna: el Chi.

CONFECCIONA TUS SESIONES DE TRABAJO

Quizá el título de este apartado cause un poco de extrañeza, pues cabe preguntarse para qué he adquirido este libro si me tengo que preparar las sesiones de trabajo.

Me explicaré: comienzo por introducir dos sesiones de calentamiento, después cuatro sesiones de la parte central, a continuación cinco series de Ba Duan Jin y luego las posiciones de Zhan Zhuang; con todo ello, y como si fueran unas clases de educación física, puedo elaborar las sesiones de trabajo que yo quiera y por supuesto no tengo que tener miedo de repetir los ejercicios o las sesiones tantas veces como quiera, pues lo importante es hacerlos y habituarse a ellos, e incluso memorizarlos.

Puedo coger la primera sesión de calentamiento y mezclarla con cada una de las sesiones de la parte central, luego puedo realizar la primera serie de Ba Duan Jin y, para terminar, realizar las dos primeras posiciones de Zhan Zhuang, con lo que he confeccionado cuatro sesiones para trabajar. Así, mezclaré como se me antoje, pero teniendo siempre en cuenta las tres partes de toda sesión: calentamiento, parte central y vuelta a la calma o relajación.

No obstante, en la antepenúltima parte del libro presento “once sesiones para realizar”.

DOS SESIONES DE CALENTAMIENTO

Antes de exponer los ejercicios correspondientes a estas sesiones quiero volver a comentar lo que anteriormente he manifestado al presentar este libro y remitirme en todo momento a ello.

En primer lugar, recordaré que, cuando realizamos el curso de especialización en Educación Física, lo que buscábamos era una especie de recetas para aplicar en clase y lo que en este libro pongo son esas recetas para trabajar cada sesión.

Quiero decir que ya empezando por las sesiones de calentamiento se verá que hay muchos ejercicios repetidos.



No es que quiera llenar hojas y más hojas a tontas y a locas, ¡no! La razón es que son los ejercicios que corresponden sesión por sesión. Por esto es por lo que considero este libro como un manual.





De este modo, en el momento en que lo necesite, puedo echar mano de cualquier sesión y realizarla desde el principio hasta el fin, sin perjuicio de que en otro momento pueda quitar algún ejercicio o combinarlos como quiera.

Por otra parte, vuelvo a insistir en la idea de que hay que repetir y repetir constantemente hasta hacerlo con naturalidad y conseguir que los movimientos sean los nuestros, sin tener que pensar en lo que hacemos o cómo lo hacemos, hasta que se nos haya creado el hábito con la práctica. Y esto en todas las sesiones ya sean de calentamiento, de la parte central o de cualquier otro tema.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Sesión A







| 1 CALENTAMIENTO DE RODILLAS | | |
|--|--|---|
| Vista Frontal | Vista lateral | <ul style="list-style-type: none">• Relaja la parte superior del cuerpo• Dirige la mirada al frente y un poco hacia abajo• Pies juntos• Las rodillas dobladas• Agáchate. Toca las rodillas con la punta de los dedos• Gira, primero unas 30 veces a la izquierda y después otras tantas a la derecha Descansa 1 o 2 segundos |
|  |  | |





| 2 CALENTAMIENTO DE CADERAS | | | |
|--|---|---|---|
|  |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none">• Respira con calma y naturalidad• Realiza entre 10 y 20 círculos a cada lado, primero en el sentido de las agujas del reloj y después en el sentido contrario. Después descansa 1 o 2 segundos | | | |

Dos sesiones de calentamiento

PARTE CENTRAL: CUATRO SESIONES





Ejercicio parte central. SESIÓN A






| 1 PINTAR LA PARED | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| Posición Wu-Chi | INSPIRA | | | ESPIRA | |
|  |  |  |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> • El movimiento de las manos va desde la cintura a la altura de la cabeza • Las articulaciones deben permanecer flexibles • Seis movimientos ascendentes, seis movimientos descendentes • Permanece inmóvil al terminar durante 1 o 2 segundos | | | | | |


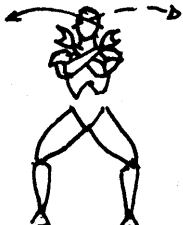
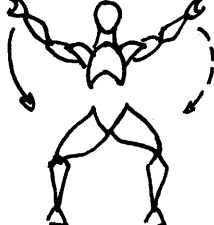
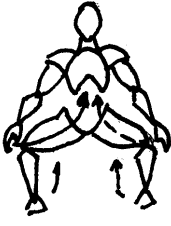

| 2 TOCAR EL ACORDEÓN | | | |
|---|---|---|---|
| Respira con naturalidad | INSPIRA | | ESPIRA |
|  |  |  |  |
| Posición Wu-Chi | Lleva las manos hasta el pecho | Imita los movimientos de tocar el acordeón | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Seis movimientos completos • Baja las manos y permanece inmóvil durante 1 o 2 segundos | | | |

Parte central: cuatro sesiones

Sigue la Sesión D

| 3 TRAZAR CÍRCULOS | | | |
|--|---|---|---|
| Posición Wu-Chi | INSPIRA | ESPIRA | INSPIRA |
|  |  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> • Imagina que sujetas una pelota de energía con las manos frente al vientre • Espira cuando las manos se muevan hacia fuera e inspira cuando se muevan hacia ti • Realiza entre 10 y 30 círculos en cada sentido (de dentro afuera o de fuera adentro) | | | |

| 4 HACER FLOTAR LAS MANOS COMO NUBES | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Respira con naturalidad | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Posición Wu Chi | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • La cabeza seguirá la dirección de la mano que está arriba • Movimientos lentos. Mínimo 10 círculos y después aumenta hasta 30 | | | | |

| 14 CONducir el tigre y volver a la montaña | | |
|---|--|--|
| Termina de ESPIRAR | INSPIRA | |
|  |  |  |
| Partiendo de la posición anterior Cuando se entrelazan este dibujo se suprime | Abriendo la mano izquierda Cruza las manos Palmas al frente Izquierda por fuera Punto del cruce a la altura del cuello | Abre las manos describiendo un amplio movimiento circular con ambos brazos hacia abajo |
| ESPIRA | INSPIRA | |
|  |  | |
| Mientras realizas el movimiento, ve bajando la posición manteniendo la espalda recta Las palmas se miran | Eleva las manos hasta la altura del pecho Hombros relajados Empieza a enderezarte levantando las rodillas | |

| 15 ACABAR EL TAI-CHI | | |
|--|--|---|
| INSPIRA | ESPIRA | |
| | | |
| Partiendo de la posición anterior Cuando se entrelazan este dibujo se suprime | Desplaza el cuerpo haciendo recaer su peso en el pie izquierdo | Lleva el pie derecho más cerca del izquierdo separados por una distancia igual a la de los hombros Peso del cuerpo se reparte por igual sobre los dos pies |
| Sigue ESPIRANDO | | |
| | | |
| Gira las manos hacia abajo, a la altura del pecho | Empuja con las manos hacia abajo Palmas hacia el suelo Mientras, ponte totalmente derecho. Extiende las rodillas y baja las manos a la altura de las caderas Codos algo doblados Los dedos hacia delante | Deja las manos relajadas a los costados del cuerpo adoptando la posición Wu-Chi |

Parte central: cuatro sesiones

SERIES DE BA DUAN JIN

Existen múltiples versiones de Ba Duan Jin; sin embargo, poco importa la versión que se trabaje, puesto que su teoría y principios básicos son los mismos, amén de que todas las versiones comparten los mismos objetivos.

Lo más importante del entrenamiento no es la forma que elija para la práctica, sino la teoría y los principios que en todas existen y que constituyen la primera intención.

Cuando las practiquéis y entendiáis, habréis adquirido los conocimientos básicos y podréis emplearlos para utilizar el Yi (mente racional) con el propósito de dirigir el Chi en beneficio de su salud.

Quizá, pensando que lo importante de la práctica es la repetición de los ejercicios, os preguntaréis cuántas veces deben repetirse.

Como respuesta diré que en algunos de los libros consultados se marca ocho veces; en otros, doce, etc. La realidad es que, como en otras culturas, los chinos se rigen por unas cifras que tienen para ellos un significado. Unas veces el doce, otras un número múltiplo de doce y otras los cuadrados de números como el nueve, el dieciséis, etc.







Por mi parte, no voy a dar una cifra, sino que recomiendo que se repitan los ejercicios cierto número de veces que dependerá del tiempo que tengamos, pues lo importante es la práctica diaria y continua; en todo caso, creo que se debe realizar no menos de ocho repeticiones. Si alguien quiere profundizar más en esta cuestión, puede consultar algunos de los libros que recomiendo al final.

En cuanto a las diferentes formas que presento en este manual, son el fruto de mis años de práctica en el gimnasio, ampliado, contrastado y corregido con el estudio, el trabajo y la experimentación personal de varios libros que he estudiado, algunos de los cuales aparecen en la bibliografía.

SERIE DE EJERCICIOS CHI-KUNG


1.ª Serie de BA DUAN JIN (las ocho piezas del brocado)





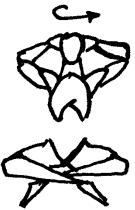
1.ª Pieza: AGUANTAR EL CIELO CON AMBAS MANOS. (Al realizar este ejercicio estiramos todos los canales energéticos con lo que regulamos todos los órganos internos)

| Posición Wu-Chi | INSPIRA | |
|--|--|---|
|  |  |  |
| | Levanta los brazos lentamente como si fueras a abrazar algo | Súbelos hasta la coronilla y gira las palmas hacia arriba |
| ESPIRA | | INSPIRA |
|  |  |  |
| Haz fuerza con los pies en el suelo Estira hacia arriba y hacia abajo Puedes ponerte, si así lo deseas, de puntillas a la vez que estiras los brazos aumentando el beneficio del ejercicio | Baja los brazos hasta que el revés de las palmas toque la cabeza relajando, al mismo tiempo, el cuerpo | Movimiento idéntico al de la figura n.º 3 |
| • Repite el ciclo ocho veces bajando y subiendo los brazos por encima de la cabeza | | |

Series de BA DUAN JIN

**4.ª Serie de BA DUAN JIN (posición sedente)
(las ocho piezas del brocado)**

| | |
|--|--|
| <p>Preparación</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Sentado cruza las piernas • Relaja los hombros • Junta las manos frente al abdomen • Realiza una respiración natural • Concéntrate en el Bajo Dan Tien |
|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| <p>1.ª Pieza: SUJETARSE LA CABEZA</p> | | |
|  |  |  |
| <p>1. Preparación Respira relajadamente</p> | <p>2. Entrelaza los dedos de las manos detrás de la cabeza Dedos entrelazados INSPIRA y ESPIRA</p> | <p>3. Empuja con la cabeza hacia atrás y mientras mira hacia arriba INSPIRA Al mismo tiempo, haz fuerza con las manos hacia delante ESPIRA Repite varias veces las posiciones 2 y 3</p> |
|  |  | |
| <p>4. Gira la cabeza a la izquierda mientras presionas con las manos a la derecha INSPIRA al girar ESPIRA al presionar con las manos</p> | <p>5. Gira la cabeza a la derecha mientras presiona con las manos a la izquierda INSPIRA al girar ESPIRA al presionar Repite varias veces las posiciones 4 y 5 VUELVE A LA POSICIÓN 1</p> | |

ALGUNAS POSICIONES DE ZHAN ZHUANG

Dentro de los estilos que se practican en China para el trabajo con la energía y a la vez de meditación se encuentra el Zhan Zhuang, una forma de trabajo de Chi-Kung estático que es una de las más agotadoras y poderosas.

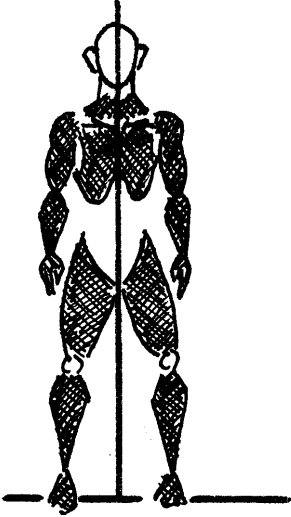

El nombre significa estar quieto como un árbol y por lo tanto cuando practicamos con los compañeros siempre les indico que deben visualizar o pensar que son como árboles y que, al igual que éstos, deben imaginar que echan raíces y que desde ellas llevan la savia, en nuestro caso es el Chi, a todas las partes del cuerpo.

Asimismo les digo que, al echar raíces, el Chi de la tierra se conecta a través de nuestro cuerpo con el Chi del cielo, metamorfoseando una vez más los árboles cuando toman la energía solar para transformar las sales que cogen disueltas en el agua con sus raíces en sus propios alimentos.

Es un sistema de salud a la vez que de meditación realizada en pie, y consta de diferentes posturas. En este manual recomiendo solamente realizar las dos primeras y básicas del sistema: Wu-Chi y la de Abrazar el árbol (en otros "Sujetar la pelota" o Hun Yuan Zhan Zhuang), aunque, pasado un cierto tiempo, se puede realizar la tercera postura "Sujetarse el vientre" (en algunos textos Tai Chi Zhan Zhuang) y la cuarta, "Estar de pie en la corriente", para las que introduzco sus explicaciones y dibujos explicativos.

Todas estas posturas han servido para introducirnos en la relajación y meditación después de realizar los ejercicios de Ba Duan Jin y de Tai-Chi para terminar la sesión, y tengo que decir que a la mayoría de los compañeros que han seguido los seminarios les han ido muy bien, pero les cuesta realizarlas y experimentan contracturas en la espalda que se van reduciendo o suavizando y que terminan por desaparecer a medida que van pasando los días de práctica al fortalecerse la espalda y ser más dueños de nuestro cuerpo.

Comenzaré por la primera postura, la posición WU-CHI.

| POSICIÓN WU-CHI | |
|---|--|
| <p>Posición vista de frente</p>  | <p>Para unos es una forma de vacío, mientras que para otros es simplemente estar inmóviles, de pie, olvidándonos de todo lo demás y comenzando así la relajación.</p> <p>En cierto modo es lo mismo, ya que vacío significa que uno se debe olvidar de todo lo que le rodea, es decir, debemos hacer un vacío en nuestra mente, sin nada ni nadie que pueda distraer nuestra atención y que no nos deje concentrarnos y relajarnos, e incluso debemos ignorar nuestro cuerpo físico y después intentar que nuestro Chi se funda con el Chi circundante.</p> <p>Para mejor acordarnos de los detalles de esta postura, debemos llevar un orden y, así, comenzaremos por la cabeza.</p> <p>Imagina que eres una marioneta y que tu cuerpo pende de una cuerda que sale de tu coronilla.</p> <p>Deja caer la barbilla, aunque no excesivamente, pues, si lo haces así, oprimes la parte delantera de tu garganta por donde pasan varios canales del Chi, pudiendo ocasionar bloqueos.</p> <p>Respira con naturalidad y de manera calmada, mientras miras ligeramente hacia abajo y hacia delante; puedes tener los ojos cerrados, sobre todo si llevas cierto tiempo practicando.</p> <p>Debes tomar el aire y sacarlo por la nariz mientras la boca debe estar cerrada pero sin apretar los dientes y la lengua tocando el paladar.</p> <p>Suelta el aire completamente pero sin forzar; tiene que ser de una manera natural y, al hacerlo, deja caer el pecho relajado.</p> |
| <p>Posición vista parcialmente de costado</p>  | |

Algunas posiciones de Zhan Zhuang

PRINCIPIOS DE REIKI

Cuando me decidí a redactar este manual siguiendo los consejos de un amigo, lo hice basándome en la experiencia que habíamos tenido al realizar el seminario con mis compañeros en el colegio donde doy clases.

Como he escrito en la presentación, el seminario se titulaba “Técnicas de relajación para profesores” y por ser de relajación, me pareció oportuno introducir algunos conceptos sobre el Reiki, que aplicados a nuestra vida diaria pueden, junto al Tai-Chi y al Chi-Kung Zhan-Zhuang, servir para lograrla con el fin de conseguir la paz de espíritu que necesitamos en estos tiempos. Pienso que se complementan totalmente y que unos refuerzan o ayudan al otro.

El Reiki es un sistema de sanación y autosanación integral que actúa tanto en el plano físico, sanando nuestro cuerpo físico, como en el plano no físico, sanándonos en los niveles mental, emocional y espiritual.

Con el Reiki y sus principios se elimina rápidamente el estrés y la agitación de nuestra época.

Estos principios son en realidad unas normas de comportamiento que nos ayudan en la vida orientándonos y acercándonos a la vía de evolución espiritual.

Los principios Reiki son cinco:

1. Sólo por hoy, no te preocupes.

Las palabras sólo por hoy simbolizan la idea de aquí y ahora, indicándonos que no debemos tener remordimientos por el pasado, ya que en su momento actuamos como creímos necesario y fue una lección a aprender. Tampoco tenemos que preocuparnos por el futuro, pues somos nosotros los que creamos nuestro futuro y las situaciones por las que pasamos son las que necesitamos en ese momento para aprender.

La preocupación está producida por el miedo a una situación concreta o a un futuro incierto. Para no preocuparnos, debemos considerar que ese miedo es una sensación que nos acompaña en el camino del crecimiento y la evolución, y que podemos superar cualquier obstáculo con un trabajo de autoestima, amor y confianza en nosotros mismos, en los demás y en Dios.

Por otra parte, la preocupación influye negativamente en el sexto chakra y produce bloqueos en él que pueden dar lugar a enfermedades. (Este chakra está situado en el entrecejo, lugar aproximado donde reside el Dan Tien Superior.)

Cuando te sientas preocupado, analiza la situación desde una perspectiva distante y decide si es tan importante como para preocuparte. Si no lo es, alégrate y piensa que en la vida surgen continuamente oportunidades de manifestar la alegría y el amor, y si, por el contrario, tienes motivo de preocupación, sácala al exterior, no te la guardes; piensa que la vida discurre, que fluye sin detenerse, que tú formas parte de ella y que las situaciones que te preocupan tienen la misión de darte lecciones de las cuales debes aprender.

RESPIRACIÓN CON EL DAN TIEN

Como en cualquier sesión de educación física, para finalizar introducimos una parte que llamamos "Vuelta a la calma". Esta parte tiene por objetivo, como su nombre indica, conseguir la calma para el cuerpo que ha trabajado y que está exhausto por el esfuerzo.

En este caso ya he dicho anteriormente que con las formas de Chi-Kung estático se conseguía la relajación, una relajación especial que a la vez que actuaba sobre la mente y el cuerpo, fortalecía éste por el ejercicio isométrico realizado, es decir, no por el movimiento, sino por aguantar en una misma postura durante un rato venciendo la resistencia que esa posición ofrece y a la vez consiguiendo un fluir de energía, de Chi, por todo nuestro cuerpo sin interrupciones ni bloqueos.

Sin embargo, baso la parte final de esta práctica o de estos ejercicios, lo que llamamos "Vuelta a la calma", además de en los ejercicios de Chi Kung, en unos ejercicios de respiración para descansar de los anteriores.

Para los chinos existen varias formas de respirar, respiración natural, respiración pectoral, respiración abdominal normal, respiración abdominal inversa, etc. Considero que la respiración con el Dan Tien es un paso más allá de la respiración abdominal.

Pero para llegar a esta respiración hay que pasar primero por regular la respiración natural, como ya dije en el capítulo tercero, la que realizamos habitualmente, y, una vez conseguido esto, pasaremos a la respiración abdominal para después pasar a la respiración con el Dan Tien.

En este caso partimos de que ya hemos regulado la respiración natural y pasamos a la respiración abdominal.

Si hablamos de una respiración abdominal normal, es que existe otra que, aún siendo abdominal, se la llama inversa.

Cabe preguntar, ¿en qué se diferencian? ¿Cuál es la más conveniente para este tipo de ejercicios?

Pues bien, mientras que en la respiración abdominal normal el abdomen se extiende, se dilata, cuando se toma el aire, es decir, cuando se inspira, y se contrae cuando se saca el aire, esto es, cuando se espira, en la inversa, como su nombre indica, ocurre al revés, el abdomen se contrae cuando se inspira y se dilata cuando se espira, como cuando hacemos un gran esfuerzo.

Cualquiera de las dos se puede practicar, ya que lo importante es que el abdomen se dilate, se hinche, y se contraiga al respirar, consiguiendo así los beneficios que la respiración nos aporta. Yo, particularmente, cuando hemos realizado los seminarios he recomendado la normal.

Para que dé mejores resultados debemos practicarla sentados aunque así mismo podremos realizarla tumbados si es que tenemos algún problema físico.

ONCE SESIONES PARA REALIZAR

Este manual está concebido a raíz de la experiencia llevada a cabo en el colegio en el que prestaba mis servicios durante el curso 2001/2002, curso en el que, como he dicho con anterioridad, se realizó, a petición de los compañeros, un seminario sobre técnicas de relajación.

En este seminario realizamos una serie de sesiones que al principio parecían ser algo cortas en cuanto al tiempo, si bien había que tener en cuenta que ninguno de los participantes había trabajado en estos temas y por lo tanto debíamos ir paso a paso.





Asimismo, teniendo en cuenta que este manual puede servir para cualquier persona que quiera iniciarse en estos temas, me ha parecido interesante incluir, para terminar, algunas de estas sesiones en las que procuré ir poco a poco, de menor a mayor intensidad y complejidad.

No quiero decir que sean las más perfectas, sino que en aquellos momentos y circunstancias me parecieron, repito, a mí, más correctas. Creí que eran una secuenciación de ejercicios aceptable y sigo pensando que pueden servir para quienes lean este manual e intenten trabajar con él.

Al igual que en las anteriores sesiones introducidas para calentamiento o parte central, los ejercicios se repiten, pues voy añadiendo o quitando para aumentar el tiempo de práctica, por una parte, y para aumentar el grado de dificultad, por otra.

La idea me surgió cuando recordé unas fichas para educación física que encontré con ejercicios dispuestos de tal modo que en un momento cualquiera del curso, si no se había preparado la clase por los motivos que fueran, se podía echar mano de ellas, pues estaban preparadas y ajustadas en tiempo y en dificultad para una sesión de clase.

Sesión 1.^a







| | | |
|--|--|---|
| 1 CALENTAMIENTO DE RODILLAS | | |
| <p>Vista frontal</p>  | <p>Vista lateral</p>  | <ul style="list-style-type: none"> • Relaja la parte superior del cuerpo • Dirige la mirada delante de ti y un poco hacia abajo • Pies juntos • Las rodillas dobladas • Agáchate. Toca las rodillas con la punta de los dedos • Gira, primero unas 30 veces a la izquierda y después otras tantas a la derecha <p>Deja descansar 1 o 2 segundos</p> |
| 2 CALENTAMIENTO DE HOMBROS: Dos Lunas | | |
|  |  |  |
| <p>Posición erguida Pies separados y hacia delante</p> | <p>Sube los brazos hacia arriba INSPIRA</p> | <p>Gira las palmas hacia fuera Imagina que cada mano empuja una pelota hacia abajo ESPIRA</p> |
| <p>• Realiza entre 30 y 40 círculos completos. Después descansa 1 o 2 segundos</p> | | |

Once sesiones para realizar

Sesión 6.

1. Calentamiento (Tipo A). Páginas 31 a 36, ambas inclusive

2. Parte central Igual que la Sesión A de la Parte central, páginas 43 a 52, pero añadiendo dos nuevos ejercicios de la serie de Ba Duan Jin:

| | | |
|--|--|---|
| 1.ª Pieza: AGUANTAR EL CIELO CON AMBAS MANOS (al realizar este ejercicio estiramos todos los canales energéticos, con lo que regulamos todos los órganos internos) | | |
| Posición Wu-Chi | INSPIRA | |
|  |  |  |
| | Levanta los brazos lentamente como si fueras a abrazar algo | Súbelos hasta la coronilla y gira las palmas hacia arriba |
| ESPIRA | | INSPIRA |
|  |  |  |
| Haz fuerza con los pies en el suelo Estira hacia arriba y hacia abajo Puedes ponerte, si así lo deseas, de puntillas a la vez que estiras los brazos aumentando el beneficio del ejercicio | Baja los brazos hasta que el revés de las palmas toque la cabeza relajando, al mismo tiempo, el cuerpo | Movimiento idéntico al de la figura n.º 3 |
| • Repite el ciclo ocho veces bajando y subiendo los brazos por encima de la cabeza | | |

Once sesiones para realizar

CONCLUSIÓN

Mi primera idea cuando empecé la práctica de estos ejercicios realizando el seminario de “Técnicas de Relajación para Profesores” con mis compañeros fue el trabajo práctico, como terapia, de tal modo que cuando lo realizaran consiguieran los objetivos que todos pretendíamos, la relajación y la mejora física de la salud.

Después llegó otro curso escolar y con él la realización de tres nuevos trabajos, un curso de relajación llevado a cabo en el Centro de Profesores y Recursos para la formación de los profesores, y dos nuevos seminarios de veinticinco horas de duración en otros dos centros de enseñanza.

Para los tres se confeccionó un *dossier* con el fin de que los participantes en ellos tuvieran algo en lo que basarse para trabajar por su cuenta.

Posteriormente me animaron a perfeccionar este *dossier* y el resultado es este manual que aquí presento y con el que pretendo ayudar a las personas que por cualquier motivo lo necesiten.

No se qué juicio merecerá el manual; quizá a primera vista parezca que es un relleno de hojas con los mismos dibujos, que los ejercicios son muy repetitivos, que esto no es nada nuevo, etc.

A todo ello contestaré que con este manual pretendo, como dije en el segundo capítulo al presentar el libro, que ofrecer una guía más o menos confeccionada de sesiones prácticas de ejercicios para facilitar la realización de la técnica. (Aunque haya ejercicios repetidos, bastará con realizar cada sesión con independencia de las demás o confeccionar otra nosotros mismos.)

No quiero decir que estas sesiones sean la panacea y que no se puedan hacer otras mejores; cada cual puede seguirlas o hacer otras mezclando estos u otros ejercicios. Tampoco diré que sean suficientes y que no haga falta algo más, pues todos sabemos que lo mejor es tener un buen Maestro que nos enseñe, oriente y corrija. Sin embargo, esto es a veces difícil de encontrar, así como el tiempo de práctica, por lo

que intento facilitar la tarea con el fin de que podamos realizar un trabajo que nos beneficiará física y mentalmente mediante la relajación.

Pero debo recordar que para conseguir estos beneficios hay que tener constancia y trabajar, si es posible, cada día, repitiendo una y otra vez los ejercicios, o, dicho de otro modo, repetir cada sesión hasta que queramos o consideremos que podemos pasar a la siguiente, aunque llegue un momento en que no haya más y parezca que nos hemos estancado.

En este caso siempre podemos recurrir a los libros que cito en la bibliografía para ampliar conocimientos.

El hecho de repetir no quiere decir que no avancemos; el avance es interno y no lo vemos, pero está ahí y con la repetición vamos asimilando los movimientos o las formas al mismo tiempo que regulamos cada vez mejor la respiración.

Con constancia aumentaremos el tiempo en que podremos adoptar una posición estática y lograremos un mayor aguante, con lo que fortaleceremos los músculos del cuerpo que hayan trabajado de manera isométrica, es decir sin movimiento y sin darnos cuenta, pero el avance y la mejora son internos, no se ven pero se sienten.

Igualmente, la repetición de los movimientos realizados va dando resultados progresivos, con beneficio para nuestra salud.

Debo añadir también que debemos de ser constantes en el trabajo o práctica de la respiración, comenzando por regular nuestra propia respiración, la respiración natural, para pasar después a la respiración abdominal, pues no todas las personas la realizan bien, les cuesta mucho respirar hinchando y contrayendo el abdomen, y así conseguiremos una respiración más tranquila, lenta y cadenciosa, más ligera y sutil, y al mismo tiempo más profunda y uniforme.

Lo conseguiremos trabajando con constancia y poco a poco, sin desanimarnos por no ver los resultados inmediatamente. Si conseguimos regular la respiración, regularemos la mente y así lograremos la relajación tan deseada que nos sirva como terapia contra el estrés que produce el modo de vida en el que estamos inmersos.

La práctica debe de ser además continua, sin que nada la interrumpa. Quiero decir que, una vez comenzada nuestra práctica, no debe mezclarse con otro tipo de ejercicio que impida asimilar los otros y, por lo tanto, conseguir unos buenos resultados.

Este manual, si lo trabajamos como se debe, nos puede ayudar a conseguir estos objetivos.

Finalmente, repito que me sentiré satisfecho si al menos consigo que, gracias a él se solucionen algunos de los problemas que nos afectan de estrés y dolores de espalda o de articulaciones como consecuencia de la sociedad en la que nos desenvolvemos y de malos hábitos posturales.