



# Cómo calmar nuestra mente

Concentrarnos en lo que hacemos en cada momento es la mejor forma de ‘desconectar’.  
Proponemos unos ejercicios sencillos para alcanzar la serenidad.

TEXTO LORENA MARUGÁN (INTEGRAL CENTRE MÈDIC)

**D**esde el inicio de los tiempos, los distintos sistemas filosóficos y religiones han intentado comprender el funcionamiento de la mente y, a ser posible, calmarla. Como ejemplo, basta citar a Teresa de Jesús, que se refiere a ella como “la loca de la casa” en su libro *Las Moradas*. Pero, ¿qué dice el yoga sobre la mente?

Si nos basamos en los *Yoga Sutras* de Patanjali –primer tratado escrito que habla únicamente sobre yoga y cuyo origen se remonta al siglo III a.C.–, “el yoga es la capacidad de orientar la mente en aquello que hago. La mente se calma y ya no nos identificamos con los pensamientos o fluctuaciones de ésta. Conseguimos entonces un estado de paz y serenidad a nivel físico, mental y espiritual. Así pues, lo primero que debemos hacer es tomar

conciencia de nuestro estado mental. Podemos preguntarnos cómo está nuestra mente. ¿Está calmada como el mar al amanecer?, ¿agitada como el mar en una tormenta? o ¿pesada como el mar turbio donde no se ve el fondo?

Tomar conciencia significa observar sin juzgar; es decir, hay que aceptar la situación presente y buscar las herramientas necesarias para pasar de un estado de inestabilidad mental a otro de claridad. Esas herramientas pueden ser infinitas, por lo que utilizar unas u otras dependerá del momento y de las circunstancias en las que nos encontremos.

## BUENAS POSTURAS

El cuerpo es un elemento que nos sirve para saber cómo funciona nuestra mente. De ahí la famosa frase de Décimo Junio Juvenal: “Mente sana en cuerpo sano”. Podemos decir que existe una

interrelación entre ellos, pues si el cuerpo está rígido, la mente también lo está y viceversa. Del mismo modo, si la mente está rígida, el cuerpo se tensará.

Solemos tener molestias corporales porque adoptamos siempre las mismas posturas, sobre todo en nuestro trabajo. Por ese motivo, nuestros problemas suelen estar en función de nuestra profesión. No es lo mismo ser dependiente en una tienda que realizar una tarea administrativa o conducir un autobús. Pero en cualquiera de los casos, lo importante es repartir bien el peso de nuestro cuerpo. Si la espalda está bien colocada y no hay tensión en nuestras extremidades, con toda seguridad nos será más fácil dirigir la mente hacia el trabajo.

Imaginemos una persona que pasa sentada delante del ordenador ocho horas al día. Para cuidar su cuerpo, deberá mantener los antebrazos apoyados encima de







## Si el cuerpo está rígido, la mente también lo estará y viceversa

la mesa, enderezar la columna vertebral, sentarse correctamente, repartiendo el peso en los dos isquiones –base de la cadera–, y colocar los pies cómodamente en el suelo. Si, además, antes y después, hace una serie de estiramientos, notará una mejoría en su calidad de vida. Por ejemplo, puede rotar los tobillos y rodillas, mover los dedos de los pies hacia ella misma y hacia el exterior, hacer pequeñas rotaciones de cadera y de cintura, llevar los hombros hacia arriba y hacia atrás, mover el cuello y la cabeza hacia los lados siguiendo dicho movimiento giratorio con los ojos...

Aparte de la corrección de malas posturas, otro detalle que hay que tener en cuenta es que el hombre es un ser social al que afecta todo lo que le transmite el exterior, como pueden ser las conversaciones con la gente. Supongamos que estamos con una persona muy agresiva que nos cuenta sus problemas durante un par de horas. Seguramente, al llegar a casa, nos sentiremos cansados, sin energía o llenos de agresividad. En casos como éstos es bueno hacer algunas posturas de flexión hacia delante para vaciar y limpiar nuestro cuerpo y mente. Más tarde, podremos llenarlos de vitalidad con las de apertura.

También repercute en el cuerpo la inestabilidad mental, creando tensiones musculares o, incluso, alteraciones más graves, como piedras en la vesícula biliar o problemas cardiacos. Por eso, antes de llegar a una situación límite que nos cree desasosiego, debemos tomar pequeños respiros –tanto si estamos en el trabajo como en familia– para desentumecer el cuerpo y oxigenar la mente.

### POSTURAS PARA EL BIENESTAR

La definición de “postura” –*asana* en sánscrito– sería la de habitar el propio cuerpo. Se dice que en el yoga existen más de 2.000 diferentes, pero en todas debe haber firmeza, vigilancia y estabilidad, ya que en caso contrario no podríamos mantenernos en ellas. Pero, además, es importante que la postura proporcione bienestar; que sea confortable.

# Ejercicios que ayudan

JORDI CAMARONS



**ASANAS PARA LA MAÑANA.** Los siguientes *asanas* se practican por la mañana, sentados o de pie. Con las manos en la zona que sentimos rígida, inspiramos con los brazos en cruz. Al espirar, mientras cantamos la letra “a”, volvemos a acercar las manos a la zona afectada, realizando un pequeño masaje.

## Apertura

Al inspirar, debemos subir los brazos por delante y hacia el techo. Al expulsar, ponemos las manos en el cráneo; nunca en el cuello. Mientras sacamos el aire, bajamos las manos por los lados y volvemos a la posición de partida. Hacemos 12 veces y 6, en estático.

## La palmera

Cuando inspiramos, debemos subir los brazos por los lados del cuerpo y ponernos de puntillas. Al expulsar, hay que bajar los brazos también por los laterales y colocar los pies planos en el suelo. Este ejercicio se hace 12 veces, más otras seis en posición estática.



## Contra el enfado

Este *asana* de respiración se puede hacer tanto sentado como de pie. Cuando inspiráramos, subimos los brazos por delante, mientras que al expulsar el aire, los bajamos por los lados. Se repite 12 veces, tomando conciencia de la respiración y poniendo especial atención en la expulsión. En un principio, se recomienda sacar el aire a través de las fosas nasales, pero si nos resulta incómodo, también es posible expulsarlo por la boca.

## Para perder el miedo

La persona con angustia o miedo siente que la parte del pecho está encogida. Este ejercicio de yoga puede llevarse a cabo bien sentado o también pie. Primero, hay que colocar las manos en la zona que notamos rígida. Al realizar la inspiración, ponemos los brazos en cruz y, al espirar –mientras cantamos la letra “a”–, volvemos a acercar las manos a la zona afectada realizando un pequeño y suave masaje.

# a tranquilizar la mente



**ASANAS PARA LA NOCHE.** Las posturas que nos relajan tanto a nivel físico como mental proporcionan bienestar, al tiempo que facilitan el sueño. Por ese motivo, se aconsejan practicarlas por la noche. Son la Flexión, Gato-perro, Torsión y Apanasana.

## Flexión adelante

Partiendo desde los pies, al inspirar, subimos los brazos por delante hacia arriba. Al expulsar el aire, nos inclinamos hacia delante, doblando ligeramente las piernas. Cuando inspiramos, subimos los brazos al techo con la espalda recta y las piernas un poco dobladas. Al expulsar, bajamos los brazos por los lados y estiramos las piernas. Se realiza seis veces y otras tantas, estáticas.



## Apanasana

Estirados en el suelo, con las piernas bien dobladas encima del abdomen. Al inspirar, tenemos que sentir cómo se hincha esa parte del cuerpo mientras llevamos las rodillas lentamente hacia el techo ayudándonos con las manos. Al expulsar el aire, vaciamos el abdomen, intentando acercar más las rodillas al cuerpo. 8 veces.

## Gato-perro

Empezamos sentados sobre los tobillos. Al inspirar, nos ponemos a cuatro patas, arqueando la espalda. Al expulsar el aire, tenemos que encogernos como un gato enfadado, bajar la frente al suelo y, si nuestra flexibilidad nos lo permite, llevar el trasero al tobillo. Se hace seis veces, más ocho en estático. En este último, los brazos están relajados delante o al lado del cuerpo.

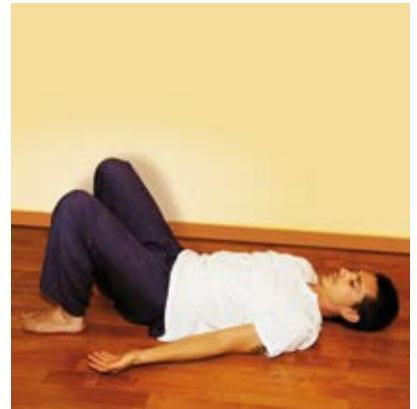


## El canto 1

Un mantra que nos calma es cantar la sílaba "om" tumbados cómodamente en el suelo o en la cama con los pies planos y con las piernas dobladas y ligeramente separadas. Al inspirar, los brazos van hacia atrás y, al expulsar el aire, cantamos la sílaba "om" mientras llevamos las manos al lado del cuerpo.

## Torsión

Estirados, inspiramos con los brazos en cruz, las piernas dobladas y los pies planos en el suelo. Al expulsar el aire, llevamos la cabeza a la derecha y las piernas, a la izquierda. Al inspirar, las piernas van al centro. Al expulsar de nuevo, la cabeza se dirige a la izquierda y las piernas al lado contrario. Seis veces cada lado, seis estáticas en un lado, seis en medio y seis al lado contrario.



## Canto 2 y visualización

Seguimos las instrucciones del Canto 1 (tumbados y con las piernas dobladas y ligeramente separadas). Luego inspiramos. Al expulsar el aire, cantamos el "om" visualizando el color blanco y sintiendo el recorrido del sonido por toda la columna vertebral.

**AVISO:** Todos estos ejercicios no se deberían hacer si la persona presenta alguna enfermedad o molestias físicas y mentales sin consultarlo previamente con un profesor.



boca y haciendo un ruido parecido a la letra “a”. Al mismo tiempo, tiene que masajear esa parte concreta del cuerpo, sintiendo que la desbloquea y que la va abriendo poco a poco. De esa manera podrá recuperar la energía y la confianza que necesita.

Según el yoga clásico, la respiración es una bisagra que une lo más externo o físico que hay en nosotros con lo más interno, que sería la parte mental y emocional. Se trata de pasar de una respiración agitada, corta, automática e inconsciente –la habitual en la vida cotidiana– a otra calmada, amplia, sutil y consciente. Para lograrlo, hay infinidad de técnicas respiratorias que nos ayudarán según la necesidad de cada momento.

Las vías que tenemos a nuestro alcance para *desconectar* la mente son de lo más variopintas: enchufar la televisión para no pensar, fumar para relajarnos, beber para evadirnos... El problema está en que estas soluciones no nos llenan y, a la larga, el malestar sigue, por lo que muchas personas buscan una alternativa, que muchas veces encuentran en la meditación. A su favor tiene que puede aplicarse en cualquier lugar y situación; incluso caminando. Ahora bien, ¿sabemos qué es realmente meditar?

El tema es tan amplio, que Patanjali le dedica un capítulo entero en su tratado:

**1. Concentración.** Debemos enfocar la mente en una dirección y concentrarnos en un punto concreto. Para evitar la dispersión mental, tendremos que ponerle mucho esfuerzo y voluntad.

**2. Interrelación con el objeto.** Poco a poco lograremos una interacción con el objeto que intentamos conocer hasta que llegará un momento en que recibiremos algo de él. Hay que tener en cuenta que es un proceso que ocurre espontáneamente, no se puede forzar.

**3. Integración con el objeto.** Significa hacerse uno con el objeto meditativo. La mente está vacía de su propia forma y alcanzamos una claridad que no habíamos tenido antes.

Este proceso es temporal; es decir, cuando dejamos de meditar y volvemos a nuestros quehaceres cotidianos, la mente se dispersa de nuevo, pero con la diferencia de que nos sentiremos más serenos para afrontar el día.

Lo ideal sería disponer de 20 minutos al día para hacer una pequeña práctica en un lugar cómodo y aislado. Es fundamental tener como guía a un profesor de plena confianza que nos conozca y que sepa lo que necesitamos.

### RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN

En la India se dice que nacemos con un determinado número de respiraciones. Si éstas son cortas y rápidas, quiere decir que moriremos antes. No olvidemos que lo primero que hacemos al nacer es respirar y que también será lo último que hagamos antes de morir. En definitiva, nos acompañará siempre.

La respiración es un medio muy útil para unir la parte física con la mental y serenar esta última. Por eso, observar nuestra respiración es el primer paso para saber en qué estado está nuestra psique.

Cuando una persona está enfadada y grita, su respiración es agitada y entrecortada. Todo su cuerpo está tenso, ya que no sólo se acelera el sistema respiratorio, sino también el cardiovascular y el circulatorio. Además, también bajan sus defensas. Esto le producirá sufrimiento y dolor inmediatamente a medio o a largo plazo. Para serenarlo y equilibrarlo, es conveniente hacer un ejercicio respiratorio consciente donde la expulsión sea mayor que la inspiración. En cambio, a una persona que esté paralizada ante una situación que le causa miedo –por ejemplo, subir a un avión–, se le aconsejan unos movimientos diferentes. Con las manos, debe intentar desbloquear esa zona del plexo solar que se habrá cerrado –más o menos debajo del esternón, en el apéndice xifoides–, expulsando el aire por la

Cuando dejamos de meditar, la mente vuelve a los quehaceres cotidianos, pero nos sentimos más serenos para afrontar el día





A1PIX1

Al principio, se aconseja que el objeto de meditación –sea tangible, como la luz de una vela, o intangible, como el amor hacia uno mismo o los demás– nos lo indique alguien con más experiencia que nosotros. Por otra parte, se requiere disciplina. Hay que intentarlo cada día y, a ser posible, a la misma hora, empezando por unos minutos y, a medida que nos vayamos sintiendo cómodos, ir ampliando el tiempo. También es importante la paciencia, ya que todos los días no estaremos al mismo nivel físico, mental y emocional. Tampoco debemos esperar grandes resultados de entrada, puesto que meditar es algo muy sutil que poco a poco se irá asentando en nosotros sin que nos demos cuenta. A modo de ejemplo, en la India se suele citar el siguiente diálogo:

“El discípulo pregunta: ‘Maestro, ¿qué es meditar?’ Y éste le responde: ‘Meditar es cuando caminas, cuando comes, cuando duermes...’ Entonces, el discípulo le dice: ‘¡Pero maestro, eso ya lo hago!’ A lo

que el maestro contesta: ‘Sí, pero cuando camines, CAMINA; cuando comas, COME y, cuando duermas, DUERME.’”

En resumen, podría decirse que el primer y principal eslabón hacia la meditación es la concentración en aquello que hago. Si conseguimos concentrarnos, ya tenemos el camino iniciado.

#### EL CANTO

En todas las sociedades, el canto es una forma de unión y comunicación entre los congéneres. A través de él, expresamos nuestras más íntimas emociones; sean de tristeza, como es el caso de los cantos fúnebres, o de alegría (aniversarios, cumpleaños, bodas...).

En realidad, el canto es una técnica de concentración, pues al ir repitiendo palabras o frases, poco a poco vamos enfocando nuestra mente en la melodía y, sobre todo, en el significado de lo que cantamos. Al hacerlo, desbloqueamos el centro del cuerpo, abrimos el corazón y elevamos el espíritu.

Existen numerosos estudios que nos indican los beneficios del canto. En cuanto al plano físico, se ha demostrado que abre el diafragma, se suelta el cuello y la mandíbula, se agudiza el oído y se afinan las cuerdas vocales. Y por lo que respecta al plano mental y emocional, también existen pruebas de que produce serenidad, alegría y bienestar.

Cuando consigamos experimentar que no sólo somos nuestra mente, estaremos capacitados para distanciarnos de los pensamientos negativos y obsesivos. Ante las preocupaciones, afrontaremos los problemas y las situaciones de crisis con más claridad y, como resultado, mejorará nuestra salud. Tendremos menos estrés, más alegría y nos sentiremos mejor con nosotros mismos. Percibiremos y nos relacionaremos con la realidad que nos rodea de otra manera, más consciente; viviendo el aquí y el ahora. En definitiva, nuestras relaciones con los demás serán más enriquecedoras y el mundo, un poco mejor. ■