

100 ejercicios

PARA EQUILIBRAR CUERPO Y MENTE

“En OCU velamos por su bienestar.”

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1. BIENESTAR DE CUERPO Y MENTE	9
• ¿Qué es el bienestar?	10
• Cómo usar esta guía	12
CAPÍTULO 2. RUTINAS DIARIAS Y EJERCICIO	15
• De los viejos a los nuevos hábitos	16
• Ejercicios 1 a 20	18
CAPÍTULO 3. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	43
• Relajar el cuerpo con estiramientos	44
• Ejercicios 21 a 30	46
CAPÍTULO 4. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN	61
• Conocer y controlar la respiración	62
• Ejercicios 31 a 40	64
CAPÍTULO 5. EJERCICIOS BÁSICOS DE YOGA	77
• Yoga para relajar cuerpo y mente	78
• Ejercicios 41 a 50	80

CAPÍTULO 6. EJERCICIOS DE PILATES	93
• Controlar los músculos con el pilates.....	94
• Ejercicios 51 a 60	96
CAPÍTULO 7. EJERCICIOS DE MEDITACIÓN	107
• Concentrarse con la meditación.....	108
• Ejercicios 61 a 80	110
CAPÍTULO 8. EJERCICIOS PARA LA MENTE	131
• Entrenar y fortalecer la mente.....	132
• Ejercicios 81 a 90	134
CAPÍTULO 9. EJERCICIOS ANTES Y DESPUÉS DE DORMIR	145
• Prepararse para dormir y despertarse.....	146
• Ejercicios 91 a 100	148
ÍNDICE DE EJERCICIOS	158

INTRODUCCIÓN

El famoso dicho *mens sana in corpore sano* es un principio que ha estado en vigor durante siglos. Filósofos, poetas, médicos, científicos, maestros espirituales han investigado el vínculo inseparable entre el bienestar del cuerpo y el de la mente.

Hasta las primeras décadas del siglo XX se creía, por ejemplo, que muchos trastornos mentales, incluyendo la ansiedad, el insomnio y lo que hoy llamamos estrés, se debían a disfunciones del cuerpo. Las terapias recomendadas para estos cuerpos enfermos no eran drogas, sino baños calientes, largas caminatas al aire libre, periodos de reposo y silencio, o actividad física que, siempre que fuera posible, se debían realizar rodeados de naturaleza. Todos ellos, ejercicios antiestrés, al fin y al cabo.

Por otro lado, en las últimas décadas la ciencia ha confirmado que este antiguo dicho también es válido si se plantea al revés, es decir, que una buena salud mental tiene repercusiones positivas en la salud de nuestro organismo. La capacidad de gestionar adecuadamente el estrés, la ansiedad, la angustia, etc., ayuda a prevenir la aparición de molestias físicas y el desarrollo de procesos como la obesidad, la hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares.

Y no solo eso. El bienestar psicológico que aporta una mente relajada, equilibrada y “entrenada” permite alcanzar un alto rendimiento cognitivo y mnemotécnico, se adapta al entorno con más facilidad y resuelve problemas con más destreza y velocidad.

Los 100 ejercicios que le proponemos en esta guía quieren ser una especie de “caja de herramientas” accesible y fácil de utilizar, que le permita mejorar su capacidad resiliente y fomentar su bienestar psicológico.

En algunos casos se trata de técnicas muy antiguas, procedentes de disciplinas filosóficas y religiosas del pasado, como el yoga, el taichí o la meditación. Algunos son verdaderos trucos que logran “engañarnos psicológicamente” y llevarnos rápidamente a un estado de quietud y relajación. Gestos sencillos, como cerrar los ojos y escuchar los ruidos que nos rodean, sentir el calor del sol en la piel o apreciar el sabor de los alimentos. Otros son ejercicios físicos que ponen a prueba el equilibrio, la fuerza y la elasticidad del sistema musculoesquelético.

En cualquier caso, tenga en cuenta que en esta guía recogemos un repertorio de prácticas, ejercicios, hábitos y recomendaciones que no tienen por qué funcionar de la misma forma para todas las personas y situaciones.

Escoja aquello que en su caso funcione mejor e incorpórelo en la medida de sus posibilidades a sus hábitos de vida.

Una vida saludable se compone de muchos pequeños gestos. Aquí le retamos a practicar y también divertirse con todos los ejer-

cicios propuestos, con la esperanza de que lo conduzcan a un óptimo estado de salud, que no es más que la combinación indisoluble entre el bienestar del cuerpo y el bienestar de la mente.

Guías prácticas

En relación con el tema de esta guía, le pueden interesar los siguientes títulos: *Objetivo bienestar. Cómo alcanzar la estabilidad emocional* y *100 ejercicios para estar en forma*. Las puede conseguir en www.ocu.org/guiaspracticas; y para quienes aún no sean socios de OCU, en tienda.ocu.org, nuestra tienda online.





CAPÍTULO

1

Bienestar de cuerpo y mente





¿QUÉ ES EL BIENESTAR?

El bienestar físico y mental de una persona se asemeja a una cabaña de madera, que necesita un mantenimiento continuo. No es un edificio de hormigón armado, construido para que dure toda la vida, sino que hay que protegerla del paso del tiempo y, a veces, hay que repararla entera o en parte. Para mantenerla se requiere paciencia, dedicación, información correcta y objetivos claros.

No es fácil, es cierto, pero la recompensa es grande, y es que cuidarse puede ser una actividad agradable, estimulante y divertida; en realidad, siempre debería serlo.

A lo largo de los siglos, la humanidad ha ido perfeccionando las prácticas y disciplinas que pudieran ayudar a las personas a sentirse bien. La meditación, los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular o el entrenamiento cardiovascular son algunos de los pilares de disciplinas como el yoga, el taichí, las artes marciales y un sinfín de técnicas de meditación.

No existe una receta igual para todos, pero las posibles combinaciones son infinitas. Cualquiera puede encontrar la que se adapte a su caso aplicando un sencillo método de evaluación: ¿son adecuadas, fiables y veraces las prácticas que le hacen sentirse mejor? Y, sobre todo, que no le provoquen un daño o un perjuicio físico, psicológico o emocional.

A continuación, veremos a qué nos referimos cuando hablamos de bienestar.

• La naturaleza holística de la salud

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es un "estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sim-

plemente la ausencia de enfermedad", y se considera un derecho fundamental para todo ser humano.

El bienestar de una persona depende de su propia percepción y valoración sobre el estado emocional, físico, psíquico, espiritual y social, así como de la capacidad de contribuir a su desarrollo personal. Según este enfoque, la salud es algo holístico, integral, porque tiene en cuenta todos los aspectos de la vida de una persona y no solo los elementos individuales. De este modo, la relación entre el cuerpo y la mente adquiere una importancia esencial. El bienestar mental y el bienestar físico no pueden considerarse por separado, ya que uno afecta al otro recíprocamente.

Existen suficientes evidencias de que una mala salud mental es un factor de riesgo para el desarrollo de molestias físicas y enfermedades crónicas. Por otra parte, las personas con enfermedades crónicas son más propensas a desarrollar ciertos problemas de salud mental.

También se ha demostrado que una dieta sana y equilibrada, el ejercicio físico regular, la abstinencia de tabaco y alcohol, y el mantenimiento de niveles de estrés aceptables u otras reacciones psicoemocionales adversas favorecen el desarrollo de un estado general de bienestar, en el sentido más amplio u holístico del término.

• El continuo bienestar-malestar

Tanto la salud como la percepción de bienestar no son elementos monolíticos. Por el contrario, están en un continuo cambio, ex-

poniéndose a múltiples factores físicos y psicológicos, pero también socioeconómicos, situacionales o familiares, y sobre los que no existe un “valor 0” de salud y bienestar perfecto y único.

Estas situaciones y experiencias pueden ser negativas, como por ejemplo el diagnóstico de una enfermedad grave, una separación, una crisis económica, etc.; o bien positivas, como un ascenso en el trabajo, el nacimiento de un hijo o la celebración de un gran evento. En cualquier caso, todas ellas se pueden vivir con un alto estrés, ansiedad, un bajo estado de ánimo, indefensión, inseguridad, problemas sociales, de pareja, etc., que pueden mermar el bienestar y la salud de una persona durante un período variable.

Entonces, ¿cómo podemos mantener nuestra preciosa “cabaña de madera”? No se

trata solo de “sentirse bien” o de que únicamente pasen o se hagan cosas “buenas”, sino de contar con los recursos para afrontar esas situaciones agradables o desagradables que influyen en la salud y el bienestar, en buscar apoyo en caso de que lo necesitemos y mantener unos constantes hábitos de vida saludables, que cuiden y protejan dicha “cabaña”.

• Relajar cuerpo y mente

Para muchas personas, relajarse significa entrar en un estado de pasividad física, por ejemplo pasar una noche tumbado en el sofá viendo la televisión o distraerse de los problemas que lo afligen pensando en otra cosa. Sin embargo, esto solo suele dar un respiro en momentos puntuales, puesto que se encontrarán con las mismas preocupa-



ciones una vez que hayan finalizado las distracciones.

El estrés es una reacción de sobrecarga en la persona, la sobreactiva física y psicológicamente para responder a las demandas que le llegan del entorno. Pero este nivel de activación solo se puede mantener durante un tiempo; una vez que pasa, deja agotada a la persona.

Cuando se desencadena una respuesta de estrés, nuestro organismo experimenta una reacción fisiológica del tipo "lucha o huida" (*fight or flight*, en inglés). Este mecanismo instintivo e involuntario puede ser muy útil en situaciones de peligro real, mientras que es completamente contraproducente si lo ocasiona el estrés de la vida cotidiana.

Por supuesto, no siempre es posible evitar las situaciones estresantes; sin embargo, sí podemos prevenir el estrés y cuidarnos mediante ejercicios físicos adecuados y técnicas y herramientas psicológicas que nos

ayuden a mantenerlo bajo control. Una vez que conseguimos un estado de relajación, el organismo responde: los latidos del corazón se ralentizan, la presión arterial disminuye y se estabiliza, los músculos del cuerpo se relajan y la respiración se vuelve más lenta y profunda. La mente vuelve a estar despejada y activa, y aumenta la capacidad de concentración, memorización, enfoque y resolución de problemas.

Por su parte, el ejercicio físico resulta una magnífica herramienta no solo para mejorar nuestro cuerpo, sino también nuestra mente. Al realizar movimientos que trabajan la fuerza muscular, el equilibrio, la coordinación y la flexibilidad de las articulaciones, nuestra mente está completamente involucrada. No solo eso, cuando practicamos una actividad física, nuestro cuerpo libera hormonas llamadas endorfinas, que ayudan a reducir las molestias, disipan la fatiga, aumentan el umbral del dolor y mejoran nuestro estado de ánimo.

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Nuestro objetivo con esta guía es ofrecerle una herramienta útil, llena de ideas, información y verdaderos trucos para favorecer su bienestar.

No existe una técnica única de relajación psicológica o muscular que sea adecuada para todos; se trata de que cada uno experimente y elija la práctica, o la combinación de prácticas, que mejor se adapte a sus capacidades y necesidades. Lo que sí es aplicable a todos es el hecho de que estos ejercicios

serán más efectivos cuanto más se introduzcan en la rutina diaria.

Hemos seleccionado para usted 100 ejercicios para relajar el cuerpo y la mente; una recopilación de sencillas técnicas de mantenimiento que podrá practicar por su cuenta. Los hemos seleccionado por su fácil comprensión y ejecución. En la mayoría de los casos se pueden realizar sin equipamiento, en casa, en un parque o en la oficina.

Algunos se han tomado prestados de grandes disciplinas como el yoga, el pilates o la meditación *mindfulness*. En este caso, siempre que ha sido posible, los ejercicios se han simplificado y se han hecho accesibles incluso para los principiantes, con el fin de poder experimentar y acercarse a las técnicas tradicionales con la máxima seguridad y comodidad. Sin embargo, conviene tener en cuenta que esta guía no es un manual de estiramientos o de técnicas de respiración profunda. De hecho, algunas disciplinas requieren años de estudio y un recorrido guiado por instructores y maestros cualificados.

Para cada ejercicio, encontrará sugerencias y consejos para ejecutarlo correctamente. Algunos movimientos, por ejemplo, no se recomiendan para aquellos que están (o han estado) afectados por trastornos o enfermedades específicas. Y para quienes no

realizan ningún tipo de actividad física, es conveniente que se pongan en contacto con su médico para un chequeo antes de realizar ejercicios de estiramiento, resistencia y fortalecimiento muscular.

Para terminar, queremos hacerle una última recomendación, que también es la más importante: diviértase, pruebe los ejercicios propuestos con serenidad, ligereza, alegría e incluso indulgencia en caso de que algún ejercicio falle en los primeros intentos. No es una carrera ni una competición con uno mismo.

A todos aquellos que quieran asumir este reto, ¡ánimo!; les espera un premio: contribuir a la consolidación de esa frágil cabaña de madera que somos, y que necesita atención continua, estímulos, dedicación y amor, es decir, nuestro bienestar psicofísico.



La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y un derecho fundamental para todo ser humano.

26 Estirar los músculos de las piernas 2

Esta breve secuencia de ejercicios debe realizarse sentado y sobre una superficie sólida. Es recomendable utilizar una colchoneta.

Ejercicio 1

Siéntese en el suelo y separe las piernas. Lleve los pies al centro juntando las plantas y sujételos con las manos. Incline el torso hacia delante, manteniendo la espalda recta y la mirada al frente.

Mantenga esta posición durante 20-30 segundos, dejando que la fuerza de la gravedad actúe y sin contraer los músculos. Repita el ejercicio 2 o 3 veces.



Ejercicio 2

Siéntese en el suelo con las piernas estiradas al frente.

Doble la rodilla izquierda y coloque el pie al otro lado de la rodilla derecha.

Empuje la rodilla suavemente hacia usted sin mover el pie que está apoyado en el suelo.

Mantenga la posición durante 20-30 segundos, luego regrese a la posición inicial y cambie de pierna. Repita el ejercicio 2 o 3 veces.



 **Dificultad:** fácil

 **Tiempo:** 3 minutos

 **Adecuado para:** todos

 **Material:** si es posible, una colchoneta

 **Consejos y precauciones:** preste mucha atención a las rodillas. Si siente algún dolor, deje de hacer el ejercicio inmediatamente. Es importante no balancearse, sobre todo en la primera secuencia

37 El gato

Este ejercicio debe realizarse con precaución, sin acentuar demasiado la curvatura de la columna vertebral. El movimiento debe ser lento y continuo, para permitir un control regular del flujo de aire de entrada y salida.

Póngase en posición “a cuatro patas” sobre una colchoneta. Los muslos y las pantorrillas deben permanecer en ángulo de 90 grados y los pies estirados hacia atrás. Mantenga las manos firmemente apoyadas en la colchoneta, con los dedos ligeramente separados. Trate de mantener los hombros y la pelvis relajados.



Las únicas partes del cuerpo que deben moverse durante el ejercicio son la columna vertebral y el cuello.

Comience a inspirar lentamente y, a la vez, levante la cabeza, arquee la espalda hacia abajo y eleve ligeramente el torso.



Al finalizar la inspiración, sin detenerse, comience a espirar arqueando la espalda hacia arriba y bajando el cuello. Cuando los pulmones estén completamente vacíos, los abdominales empujarán suavemente el abdomen hacia la columna vertebral.

Permanezca en apnea durante unos segundos y repita el ejercicio completo al menos 5 veces.

 **Dificultad:** fácil

 **Tiempo:** 5 minutos

 **Desaconsejado para:** personas con lesiones de la columna vertebral

 **Material:** una colchoneta

 **Consejos y precauciones:** si siente dolor, detenga el ejercicio inmediatamente