



La relajación es el mayor secreto que conozco. Se trata de un secreto que se nos revela con más claridad conforme nos hacemos amigos de nosotros mismos. Relajarse consiste en pasar un rato con tu mejor amigo, es decir, contigo mismo. Tomarse tiempo para uno mismo constituye una condición *sine qua non* para conseguir una verdadera relajación. Sin duda, tenemos la vida llena de obligaciones y, de este modo, nos queda poco tiempo para lo demás y sobre todo para las cosas que nos procuran placer, porque no están ligadas necesariamente a la obtención de un resultado o a la realización de una tarea.

Para comprender el secreto de la relajación es importante que el cuerpo y el espíritu formen un todo. Si nos abandonamos a una suerte de dicotomía unilateral (en la que sólo el cuerpo o sólo el espíritu tienen derecho a existir), el resultado será una desarmonía. Relajarse significa encontrar un camino consistente en establecer la armonía entre cuerpo y alma, y en transformar el estrés en vitalidad. Los tres niveles de los que trata este libro (el nivel físico, el nivel mental y emocional, y el nivel espiritual) están estrechamente vinculados. Si conseguimos encontrar una forma más fácil de entrar en contacto con nuestro cuerpo y con nuestras emociones,

obtendremos efectos positivos en el plano psicológico. Desde el momento en que logramos establecer una relación positiva con nuestro cuerpo y con nuestro espíritu, identificaremos de manera más fácil y rápida las señales relativas a nuestro propio estrés y nos encontraremos, por tanto, en condiciones de aprender a transformarlas en vitalidad. La meta de este libro es mostrarte cómo hacerlo.

La enseñanza tradicional del yoga dicta que el cuerpo se compone de siete centros de fuerzas energéticas, también llamados *chakras*. Así pues, podemos considerar el cuerpo como un templo energético en el que habría siete altares, cada uno de los cuales remite a un dominio vital concreto. Idealmente, cada uno de estos altares debería ser objeto de un cuidado equivalente. Pero, por supuesto, nadie dispone de un sistema energético tan bien equilibrado.

He tenido el enorme privilegio de conocer personalmente a los más grandes maestros espirituales (hombres y mujeres). Aun tratándose de personalidades particularmente iluminadas, ello no significa que no hayan atravesado momentos difíciles, como todos nosotros.

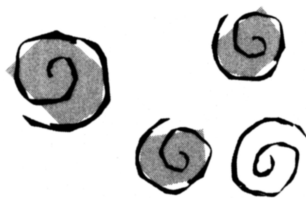
Pero ¿qué tienen de especial esas personas?:

1. Cada uno ha aprendido a su manera a llegar a un compromiso con los obstáculos y con los límites de la existencia.
2. Un maestro espiritual aprende a realizarse en función del conocimiento de si mismo.

¿Cómo llegar a un equilibrio entre los diferentes ámbitos de la vida? Nuestro modo de vida actúa directamente sobre nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Y, a la inversa, nuestro

estado físico y nuestro estado psíquico son la expresión de las circunstancias específicas de la vida. Un ser espiritual es alguien que se enfrenta a sus problemas y logra resolverlos.

Espero que este libro pueda aportarte las bases para conseguir una vida más relajada. Todos estos secretos están pensados para ti. También los puedes combinar si así lo deseas. Haz buen uso de ellos, de manera que les saques el máximo partido, allí donde te plazca y cuando te procure bienestar y, sobre todo, ¡que los disfrutes!



Más de  
**30**  
secretos de relajación  
para el bienestar  
físico

# S E C R E T O 1

## La relajación a través del yoga

En el yoga la combinación de ejercicios físicos, respiratorios y de concentración permite reforzar el sistema inmunológico y el sistema nervioso, de modo que podemos hacer frente mejor a las vicisitudes de la existencia. El yoga permite igualmente liberarse progresivamente de los bloqueos energéticos generados por las tensiones. El hecho de practicar sus ejercicios con regularidad permite también aprender a utilizar mejor la energía y crear en el interior de uno mismo un punto que se convierte en un espacio de reposo.

Lo ideal es practicar este ejercicio antes del desayuno. Y, sobre todo, evita hacerlo después de haber ingerido comida. A lo largo del ejercicio conviene prestar especial atención a la respiración. La armonía entre movimiento y respiración reviste una importancia notable. Si practicas yoga de manera continuada, descubrirás cómo relajar todo el cuerpo, así como sus diferentes partes y todos sus órganos. Lo conseguirás si empiezas contrayéndolos en un primer momento y, en un segundo momento, relajas el esfuerzo de la tensión.

### **Ejercicio de relajación de la nuca**

Siéntate en el suelo con las piernas entrecruzadas en la postura del loto. Relaja los brazos y coloca los puños o las manos encima de las rodillas. A continuación, echa la cabeza hacia atrás, gírala lentamente hacia la derecha y vuelve a llevarla al centro. Repite este movimiento cinco veces hacia la derecha y cinco veces hacia la izquierda. Concéntrate en la respiración. Inspira profundamente.

### **Ejercicio de relajación de los hombros**

Sentada en la postura del loto levanta los brazos lateralmente hasta llevarlos a la altura de los hombros. Describe ahora un círculo con los brazos cinco veces hacia delante y cinco veces hacia atrás. Cuando lo hayas hecho, coloca las manos sobre los hombros, dejando los pulgares detrás del hombro y el resto de los dedos delante. Mantén esta posición hasta que notes una pulsación en los dedos o en los hombros, que no es otra cosa que la manifestación de un estado de relajación. A continuación, relaja los brazos.