

El carussel mental

Ya no se puede hablar de un "día a día normal." En los tiempos que corren, el carussel mental gira demasiado rápido y crece la inquietud. No es ningún secreto que este tipo de ansiedad aumenta, cuanto más lo queramos combatir. Lo mejor sería, tomar nota, percibir lo que ocurre, sin reprimir. También aceptar, que todavía no es posible solucionar el problema. Los pensamientos no son animales salvajes. Se dejan domar, se dejan calmar, si nos centramos en lo esencial. Pero naturalmente se necesita práctica para disciplinarse mentalmente.

Serenidad y distensión muscular

Yoga, Tai Chi y Meditación calman una mente alterada. En la fase de relajación se relaja toda la musculatura de manera progresiva en tan solo 5 minutos. Con la visualización de bellas imágenes se diluyen los pensamientos negativos y el miedo. Respiramos profundamente y sentimos como la energía empieza a fluir. Se trata de dar al cuerpo la oportunidad de relajarse. Cuando estamos inquietos o tenemos miedo, la respiración es alterada y superficial. Esto solamente conduce a un incremento de los síntomas. La respiración, calma y profunda, es la base del bienestar físico, mental y anímico. Esta respiración estimula directamente el nervio "vago" del sistema nervioso parasimpático. Es el décimo nervio del sistema nervioso, el nervio más largo de todo el cuerpo que conduce prácticamente a través de todos los órganos. Este nervio tiene la función de calmar, ralentizar, reducir...

Por otro lado, conocemos en la práctica de Yoga las respiraciones de "Fuego". Estas tratan de purificar y fortalecer el conjunto cuerpo/mente. Son técnicas que fácilmente se pueden aprender e incorporar en el día a día. Permítete el lujo de retirarte, de estar en unión contigo y con la energía vital y resérvate este espacio de práctica cada día. Alcanzarás claridad mental y esta te permite ver las cosas como son, la verdadera naturaleza de las cosas, libre de aflicciones mentales.

Te invitamos a que participes en las sesiones de Yoga, Meditación y Tai Chi, ONLINE. A través del canal **Sunshinehouse Emchi** de Youtube puedes seguir las sesiones en directo o seguirlas según te convenga. Esto es una opción inteligente para equilibrarse y para volver a tomar iniciativa positiva en su día a día. Recuerda: si tu eres fuerte, tu entorno será fuerte. Si tu estás equilibrada y optimista, así también será tu entorno.

¡Cuenta con nosotros y gracias por tu atención!

José Antonio Díaz y Chönzom Emchi Díaz

Sunshinehouse Emchi