

Práctica rutina para equilibrar la Mente, el Cuerpo y el Espíritu.

En Asia principalmente, y en algunos otros lugares del mundo donde la buena salud y la longevidad están presentes, se piensa que las enfermedades no son exclusivas del cuerpo físico, sino la manifestación de un desequilibrio entre la mente, el cuerpo y el alma. La buena noticia es que su equilibrio nos encamina al otro extremo, mucho más vivificante y digno de ser vivido.

Comenzar bien la mañana es absolutamente vital, establecer una sencilla rutina te traerá beneficios durante toda la vida.

La primera hora después de que te despiertes es una oportunidad para reclamar un compromiso con una salud sólida, buenos pensamientos y energía vibrante. Incluso si has dormido mal la noche previa o has consumido demasiada comida (o bebida) incorrecta la noche anterior, puedes restablecer tus intenciones cada mañana y volver al camino saludable.

Como la mayoría de las cosas en la vida, es bueno tener un plan pensado de antemano para tu régimen de salud personal. Con eso en mente, aquí hay 3 rituales de inicio del día que te ayudarán a energizar mente, cuerpo y espíritu con sólo invertirlo 12 minutos diarios.



1. Zumo o jugo de limón recién exprimido. (sólo te tomará prepararlo de 1 a 2 min)

Los limones son un digestivo entre ácido y amargo. Un digestivo es una hierba, vegetal o, en este caso, una fruta que promueve la digestión al estimular la producción de enzimas que descomponen los alimentos. ¡Así que el jugo de limón fresco ayuda a tu cuerpo a absorber vitaminas, minerales y otros nutrientes vitales de tus comidas, batidos, jugos y suplementos, liberando toda la energía potencial que contienen!

¡Exprimir de medio a un limón en tu primer vaso de agua en la mañana "preferentemente tibia" también ha demostrado ser un estimulante del estado de ánimo! Ese golpe agrio tiene un dulce regusto psicológico. Entonces, si eres propenso a la ansiedad o la depresión (clínica o estacional), definitivamente te recomendamos agregar esta dosis de alegría de la naturaleza a tu bebida matutina.

Y no te preocupes por la acidez, pues paradójicamente, esta fruta tiene un efecto contrario en tu organismo, alcalinizándolo, además de ayudarte a mantener el peso correcto y brindarte una buena dosis de vitamina C, uno de los mejores antioxidantes anti envejecimiento naturales que puedes consumir.

2. Meditación. (sólo te tomará practicarla de 5 a 6 min)

La meditación es un recurso invaluable, es gratis y muy fácil. Ha cambiado la vida de millones de personas en todo el mundo. La meditación es, simplemente, una herramienta fenomenal de bienestar personal. Si aún no tienes una práctica de meditación, te garantizamos que será un cambio en tu manera de ver la vida.

Existen muchos tipos de meditación; Aquí hay una práctica respiratoria muy simple que puedes hacer cada mañana:

Siéntate en una silla cómoda o en un cojín en el piso. Mantén la espalda lo más recta posible sin esfuerzo (Puedes ayudarte de una almohada colocada tras la espalda baja para facilitar tu buena postura).

Inspira hondo y despacio por medio de la nariz durante 4 a 6 segundos, mantén el aire el mismo tiempo que inspiraste, y luego expira a través de la boca durante el doble de tiempo hasta que tanto tus pulmones como estómago quedan completamente vacíos. Repite esto una o dos veces más y luego cierra los ojos. A partir de ahí, simplemente pon toda tu atención a tu respiración natural, observando cómo circula el aire dentro y fuera de tu nariz. No aceleres el ritmo ni lo disminuyas. Tampoco lo hagas más o menos profundo. Simplemente respira de forma normal, natural, y observa tu respiración durante los siguientes 4 a 5 minutos.

Deja que tus pensamientos fluyan como lo harán. No intentes controlarlos o "vaciar tu mente". Cuando recuerdes que tienes que hacer algo u llamar a alguien, no caigas en la tentación de hacerlo durante este pequeño ritual, que transcurridos esos pocos minutos podrás hacerlo y de manera más efectiva. Simplemente regresa despacio y sin esfuerzo tu atención a tu respiración.

Procura no involucrar demasiado tus pensamientos. No los persigas, y no los alejes. Simplemente déjelos pasar por tu mente, como si estuvieran contenidos dentro de pompas de jabón que flotan en el aire y pasan frente a ti, pero no las retienes, sino que permites se desvanezcan, mientras mantienes tu atención muy suavemente en tu respiración.

Si pierdes la noción del aliento, está bien también. Cuando notes que has olvidado tu respiración, simplemente devuelve suavemente tu atención de manera relajada.

Prueba esta práctica por solo 5 minutos por un mínimo de 3 días y luego ve cómo te sientes. Te aseguro que esta práctica introductoria te brindará muchos beneficios insospechados.

Si quieres llevar esta práctica a niveles mucho más benéficos y satisfactorios, particularmente como el mejor antídoto contra el estrés, las preocupaciones y la mejor recuperación de la salud cuando uno está enfermo, prueba 20 minutos 2 veces al día y tras una semana constatarás por qué la meditación ha cambiado positivamente tantas vidas.

3. Estiramiento: (sólo te tomará de 4 a 5 min)

No es necesario que hagas posturas de yoga avanzadas a primera hora de la mañana, porque incluso los estiramientos más básicos y fáciles pueden marcar una gran diferencia en el desarrollo óptimo de tu vida. 3 a 4 minutos son suficientes, y la constancia en el día con día es esencial para marcar la diferencia.

Gira muy lentamente la cabeza con ojos cerrados para que el cuello se estire en sentido horario, y luego en sentido contrario durante medio minuto. Acto seguido, inclina despacio lateralmente la cabeza hacia ambos lados 6 veces y culmina girándola también ambos lados 6 veces más.

Extiende tus brazos hacia arriba, imaginando que estás colgando del techo para que realmente se estiren tus músculos. Repite la acción hacia los lados y concluye haciéndolo hacia adelante para aliviar la tensión en tus costados. Hazlo como si quisieras tocar con la punta de los dedos tanto las paredes como el techo, según sea el caso. Media docena de repeticiones será suficiente.

Despacio gira ambos hombros de atrás hacia delante 6 veces, y luego repítelo pero en dirección contraria.

Haz lentamente un pequeño giro lateral desde la cintura para arriba, aplica un leve resorteo y sostenlo un par de segundos en ambas direcciones. Repítelo algunas veces.

Si te es posible acuclillarte y reincorporarte, aunque te ayudes sujetándote de algún mueble, activará la circu-



lación de tus extremidades inferiores y te dará mayor fuerza. Repítelo mínimo 6 veces y ve aumentando la serie paulatinamente hasta llegar a 12 repeticiones.

Descalzo sobre un tapete (para que no te enfríes) eleva tus talones y mantenlos arriba un par de segundos para luego volver a bajarlos. Repite esto de 6 a 12 veces.

Estos movimientos increíblemente simples ayudan a que tu sangre se mueva y tus células estén listas para absorber los nutrientes de tu desayuno. También estimulan la liberación de endorfinas: ¡hormonas en tu cuerpo que te brindan un estado de bienestar!

Con esta sencilla rutina, aunado a una caminata corta en algún momento del día (20 min), no necesitarás ir al gimnasio para mantenerte en forma. Recuerda que moverte un poco cada 50 minutos facilita la desintoxicación de tu cuerpo a través del sistema linfático y fortalece de manera constante el tono muscular de tu cuerpo.

Comentario final: Corona la práctica de esta breve pero eficaz rutina regeneradora y preventiva con un desayuno nutritivo y balanceado, (la cereza del pastel) que incluya fruta fresca para empezar, algún vegetal acompañado de una fuente de proteína saludable (ver nuestro artículo recientemente publicado el pasado 24 de Enero en esta sección) y bebe una taza de té o infusión de temperatura tibia a caliente. Mantente hidratado por medio de beber 2 vasos de agua luego de levantarte, 2 al medio día, 2 antes de la cena (20 minutos antes de cada alimento) y uno ya estando en pijama antes de ir a dormir.

Escrito por: Mauricio Saraya Ley.

Artículo relacionado: Busca nuestra publicación en esta misma sección del 13 de Marzo de 2019 titulado: *El bienestar es más que comer bien y hacer ejercicio; de hecho, es mucho más que sentirse "bien". En la sección de videos también puedes mirar el difundido el 3 de abril de 2019.*

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.