

Mi cuerpo: Territorio libre

La salud en el mundo capitalista tristemente también se ha convertido en un negocio y en una mercadería.

Los cánones de belleza, los trastornos alimentarios, que si limpieza de colón, las dietas de adelgazamiento, la de la alcachofa, la del sirope de salvia, la industria farmacéutica, las recetas a un euro, la crisis social, emocional y política de la gente, los medicamentos genéricos, los terapeutas de los ricos...

Los amigos pobres són los que te hacen favores sin preguntarles, cuando te caigas en la calle, te ayudará un desconocido, no con la persona que paseabas.

El miedo, la realidad evaporándose, el tráfico de órganos, las modas de salud, el ácido hialurónico, con las tetas como calcetines colgados no tengo autoestima, el botox, las enfermedades mentales, ¿Porqué no está socialmente aceptado habar con seres no visibles? , ¿Quién no ha estado deprimido?, el tabu del suicidio y la eutanasia, los recortes en los hospitales, la pastillita para esto, la pastillita para aquello, la vida no vale nada. La vida se mantiene con miedo en la consulta del médico de cabecera donde esperan los jubilados, en los hospitales con miedo, en sus habitaciones donde no puedes poner una foto a tu abuela para que la acompañe en las frias y desoladas noches donde entran ajenos a robar carteras a ancianas en la planta de cardiología, ese hospital tan feo, donde ha muerto toda mi familia, no puedes poner la foto, esto no es un museo dicen las enfermeras, no puedes encender una vela un segundo para encender un deseo, ella, la enfermera llamara a seguridad, yo le dije, porque ella queria, la vida no vale nada, esta dehumanizada, la vida no vale nada, esta llena de reglas, la salud esta llena de reglas, la vida se mantiene con miedo, miedo cuando no puedes hablar a alguien en coma, explicandole donde se encuentra y como estamos sus amigos, no puedes, porque eso una tontería dice el doctor, y sin embargo nunca se ha estudiado cuando se pierde el sentido auditivo realmente, la vida no vale nada, algunos policias pegan porque quieren, y saben que luego no pasa nada, ellos pertenecen al cuerpo, al único cuerpo que se respeta, la gente mata en las guerras porque son daños colaterales, la vida no vale nada, miles de jovenes sanos mueren en lista de espera de operaciones y traumatismos, miles de personas mueren de hambre, en un mundo de excesos y de escasez, la vida no vale nada, mueren porque el aborto continua siendo ilegal en un mundo donde todavía a la gente la deshaucian, la vida no vale nada, mueren en operaciones de reducción de estómago recomendadas por médicos, la vida no vale nada porque se hipoteca a una fábrica, a un trabajo indefinido, la vida no vale nada porque se hipoteca al miedo y todo responde a un

mercado y a una lucha de intereses, y todo se articula dentro de las mismas estructuras de poder, todos los cuerpos y todas las mentes porque toda la sociedad vive a merced del mismo eje del mal.

Todo vive bajo los dominios de mismo ojo de Sauron, todo menos mi cuerpo, mi cuerpo que se siente libre de todos los roles impuestos, que se siente sano, que ya no tiene que casarse, ni tener hijos, ni tener un trabajo, por imposición, sino porque quiere, mi cuerpo que ya no corre a los deseos ficticios y etéreos sino a sus necesidades, que ya no tiene que follarse en una sociedad hipersexualizada, que ya no está buscando ni gente, ni nada, ni vacíos todo el rato, mi cuerpo que se llena pensando en el suicidio, mi cuerpo que perdió el miedo igual que su loco amigo Davide, un día lo perdimos, un cuerpo atado y esclavizado desde la infancia, con miles de corazas, un día perdió el miedo, y entonces se hizo libre, con todas sus corazas, mi cuerpo libre, de todos, que se siente sano cada vez que ve un rayo de sol, libre cada vez que escribe, la libertad no está en lo que hago, sino en cómo lo hago.

Un cuerpo demasiado sano para vivir en un mundo tan destructivo, emite el <> Sophie de Meyer.

Mi cuerpo es también mi mente y la forma de nutrirlo.

Mi cuerpo es mi verdadera arma, porque no tiene aranceles, porque tiene precio de venta, porque se vende a sí mismo, se roba y se secuestra, porque se reinventa y nunca se agota, porque se conoce, porque se autogestiona, porque se autorregula, porque sabe producir las hormonas que necesita, porque puede escuchar sus conexiones neuronales, mi cuerpo está sano, porque no le duele nada, mi cuerpo está sano porque no siente miedo. Porque conocí mi dolor y lo trascendí.

Mi cuerpo está poderosamente sano y esto no tiene cura.

Llegué hasta aquí, con mucho sufrimiento.

Genéticamente tuve suerte, mis padres me inculcaron buenos hábitos, buena alimentación, realizo mucho deporte, seis horas diarias de natación. Mis circunstancias sociales, emocionales, afectivas han sido duras, duras cuando hablo con mucha gente que me rodea, miserias humanas, lo normal. Que la vida será dura y que los seres humanos sean tan mezquinos es normal, están tan condicionados y oprimidos por el sistema que les rodea, que <>Chejov

Digamos que el cuerpo estaba perfecto.

Sin embargo mi mente, estaba totalmente desarticulada.

Y lo sigue estando, pero me esfuerzo mucho en conocerla, en cambiarla y amarla.

Mi mente era quien me producía sufrimiento, anorexia y bulimia, ciclos de ansiedad, depresión, paranoia, años sin hablar, sentía el infierno en el cuerpo en cruces de pensamiento, vísperas y sangre, sentimientos muy desagradables para seguir con vida, he llegado a estados de desesperación, no podía escuchar ninguna noticia, no podía entender nada de la realidad, todo me parecía muy triste, todo me parecía ajeno a mí. Y me sigue pareciendo. Las cosas que suceden no me las puedo comer con patatas. No se mirar para otro lado. No se coserme la boca. No quiero aprender algunas cosas. No quiero desaprender algunas cosas. No quiero deshumanizarse. No puedo alejarme y ser infiel a lo que pienso. Entonces sería otra.

Mi mente condicionada y destructora me impedía observar mi verdadera arma. Aquello que estaba allí, a su merced. Mi cuerpo.

Si puedo escapar de todo esto es con la mente.

Ahora escucho más a mi cuerpo que a mi mente, porque cuando me salgo de él, la mente corrupta degenerada condicionada me aleja de algo que estaba antes que ella.

La mente está construida por todos nosotros, la sociedad nos construye, y llevamos muchos años de miseria.

Hay que dar un salto en la evolución para ver más allá de nuestras propias mentes y de nuestra propia existencia.

En este fanzine no quiero hablar de algo absoluto.

No me sirve de nada cuando alguien por muchos dones que tenga y por mucho que le aprecie, me dice que todo está conectado, que somos una matriz del amor, eso no me interesa.

Todas podríamos hacer un tratado de autogestión de la salud, pero todas tenemos en la mano líneas distintas, cada una de nosotras tiene en su mano el mejor vademecum, pero solo es el vademecum a su medida.

... al levantarse ...

Vivimos gran parte de nuestra vida mientras dormimos.

Hay quien no tiene conciencia de lo que vive mientras sueña.

<> Love of Lesbian

i

La postura

del loto

Antes de levantarse de la cama, es imprescindible colocarse en la postura del loto.

Respirando tranquilamente, hasta que dejen de doler los músculos.

Cuando estiramos los músculos al levantarnos, a lo largo del día se contraen, hasta la posición normal, sino los estiramos los músculos durante el día, se van contrayendo.

il

Beber

agua

Beber un vaso de agua, para hidratarnos y limpiar el sistema digestivo.

Si es caliente, o tiene limón es mucho mejor.

ill

Desayunar

fruta

Una vez te acostumbras a desayunar fruta, ya no consigues desayunar otra cosa.

El café y las tostadas se pueden dejar para después, para el segundo desayuno.

Normalmente desayuno una pieza de fruta, manzana, naranja o lo que haya de temporada, mientras preparo el café y las tostadas y me visto, así pasan unos 20 minutos y ya desayuno el café y las tostadas.

IV

La primera hora

en la cama

Durante una etapa de mi vida que recuerdo muy feliz, la primera hora la pasaba en la cama.

Si tenía que ir a trabajar, me levantaba antes.

Quizás no era

... durante el día ...

Hay tantos momentos para ser conscientes del cuerpo, y tantos momentos muertos, si olvidamos el cuerpo la mente hace sus tretas.

V

Separarse

Los rollos

La grasa se acumula en el cuerpo, es necesario separar la piel.

Puedes ir a correr, moverse, pero a la sangre le costará mucho atravesar la grasa.

La grasa se acumula entre los órganos, cómo se acumula el polvo en los ventiladores de los ordenadores.

VI

producirse

dolor

El método Romanosky se llama.

Al presionar los lugares de dolor, se eliminan las tensiones. Dicen que en estos lugares se almacenan las emociones, que van cristalizando. Científicamente al producir dolor se produce dopamina, que es una hormona que produce felicidad.

VII

Respiración

poderosa

“Todo pasará con la respiración” Sara del Matrimonio Chariot.

La respiración es todo. La respiración es poder.

Cuando estás triste, afligido, estresado, respira, todo se pasa con la respiración.

Respiración cuadrática

Respiración que da superpoderes para los momentos de tensión

Consiste en marcarse un tiempo para respirar, por ejemplo 15 minutos. Entonces empezar respirando 5 segundos de inspiración y 5 segundos de expiración, así durante dos minutos, hasta que te encuentres cómodo con la respiración, luego subes a 6 segundos de inspiración y 6 de expiración, la inspiración y expiración deben ser iguales y hacerse lentamente, regulando el ejercicio para que se realice relajado. Así se sube progresivamente, y se mantiene en los segundos de inspiración y expiración para que estemos tranquilos.

En los momentos que he entrenado esta respiración he logrado estar 30 minutos, respirando los últimos 5 minutos en intervalos de 30 segundos.

Respiración de fuego

Respiración para activarse

Consiste en inspirar rápidamente moviendo el plexo solar.

Es una respiración que produce mucha energía y sirve para calentarse

Suspiros

Respiración para calmarse

ix

Los 21

tibetanos

Son unos ejercicios que se

La cultura tibetana en general, y el Budismo tibetano en particular es el resultado del sincretismo entre el budismo indio, el yoga, el taoísmo, el chamanismo propio de esas regiones, así como también del contacto con las tribus mongolas y sus tradiciones mágico-religiosas más el aporte de los místicos tibetanos para llegar a desarrollar el budismo tántrico del Tibet.

En resumen, son los herederos de un vastísimo caudal de conocimientos sobre la naturaleza de la energía y cómo esta puede ser encausada para el logro de determinados objetivos.

ADELGAZAR SEGURO Y FÁCIL. SIN DIETA. CLIC AQUÍ

Hace probablemente alrededor de 2.000 años en el Tibet, una cofradía de monjes llegó a la conclusión de que así como la salud y la enfermedad eran realidades dinámicas en el ser humano, así también la juventud y el envejecimiento eran parte de una dinámica que tenía en gran medida una estrecha relación con el crecimiento o decrecimiento del flujo energético en los principales vórtices del organismo psico-físico. En otras palabras, el envejecimiento con todos sus síntomas no era un proceso unidireccional e irreversible. De hecho probaron que dicho proceso podía ser enlentecido en gran medida hasta casi detenerse, y en relación a muchos efectos, podría inclusive revertirse.

Los Cinco Ritos del así llamado Chi Kung tibetano o Yoga tibetano son pues el fruto de esta profunda sabiduría, sintetizada en cinco poderosos ejercicios capaces de devolver al organismo psico-físico su vitalidad perdida y dar comienzo al asombroso proceso de rejuvenecimiento del mismo.

Este es, al decir del escritor Peter Kelder, “el secreto tibetano de la eterna juventud”.

¿Cómo pueden cinco ejercicios cuya ejecución no nos insumen más de 20 min? ayudar al organismo a recuperar la salud y comenzar a rejuvenecer?

La respuesta está, una vez más, en el flujo de energía por los vórtices más grandes del cuerpo humano y la relación de éstos con las principales glándulas del sistema endocrino.

El proceso de envejecimiento es regulado por hormonas, y la secreción hormonal en cuanto a cantidad y a equilibrio puede regularse, o por lo menos estimularse a través del trabajo con la energía en los vórtices principales.

Hacer que estos centros de energía comiencen a girar nuevamente a una velocidad constante, uniforme y al mismo tiempo creciente es otra forma de decir que estamos ayudando al cuerpo a volver a su mejor estado.

Si a esto le agregamos el hecho de que los cinco ritos son fáciles y agradables de hacer, no se necesita una gran inteligencia para darse cuenta de que estamos frente a un verdadero e inestimable tesoro.

BENEFICIOS QUE NOS OTORGAN LOS CINCO RITOS TIBETANOS

- Equilibran nuestra energía logrando una mejor sintonía e integración del sistema cuerpo-mente.
 - Aumentan la fuerza, la elasticidad, la resistencia y la agudeza mental.
 - Alivian la tensión muscular y nerviosa desestresando al organismo y produciendo una placentera sensación de liviandad y relajación.
 - Mejoran el estado del sistema respiratorio y amplían nuestra capacidad pulmonar.
 - Mejoran nuestra digestión y regularizan la función intestinal.
 - Benefician al sistema cardiovascular y estimula la circulación regularizando la temperatura corporal y aumentando nuestra sensación de bienestar, así como nuestra natural resistencia al los cambios de temperatura del ambiente.
 - Generan una profunda relajación del sistema nervioso mejorando la capacidad de integración del mismo y equilibrando la actividad de los hemisferios cerebrales.
 - Activan y estimulan el sistema endocrino.
 - En las mujeres alivian el síndrome pre-menstrual.
 - Tanto en mujeres como en hombres reavivan la energía sexual.
 - Mejoran el tono muscular.
 - Generan masa muscular.
 - Eliminan la doble papada.
 - Reducen y fortalecen el abdomen.
 - Actúan sobre el sistema óseo previniendo contra la osteoporosis.
 - Oxigenan el organismo todo.
 - Drenan el sistema linfático y promueve una profunda desintoxicación.
 - Mejoran la postura.
 - Flexibilizan la columna y las articulaciones en general.
 - Levantan el ánimo y tienden a generar estabilidad emocional.
 - Estimulan una mayor irrigación sanguínea al cerebro lo cual trae como consecuencia una notoria mejoría en la capacidad para pensar con claridad y lucidez, así como un aumento de la capacidad creativa.
- ¿No son éstos motivos suficientes como para atreverse a invertir veinte minutos diariamente a cambio de poder cosechar todo lo anterior?

CINCO RITOS: MI EXPERIENCIA

Llevo quince años practicando Chi Kung ininterrumpidamente. Aprendiendo, asimilando, integrando, desechando, compartiendo.

En este tiempo no sólo he oído, sino que he visto y he comprobado por mi mismo la realidad de lo que la energía es y puede obrar en el organismo vivo así como en nuestro entorno.

Por supuesto que no es ni será jamás un tema agotado, pero sí puedo decir que luego de quince años hay un montón de cosas que ya no me asombran.

Los Cinco Ritos Tibetanos no entran dentro de esa categoría.

En el tiempo que llevo practicándolo no hay nada que no haya mejorado mi estado energético dándole a mi rutina de aprestamiento energético un nivel que nunca antes había alcanzado por la práctica de otros estilos de chi kung.

La desintoxicación del organismo ha sido algo inesperado en cuanto a sus variadas manifestaciones tanto como a la intensidad de las mismas.

Para ejemplificar: aumento de la transpiración, aumento de la frecuencia de micción, apertura de una especie de “boca” en una pierna a través de la cual drena pus durante casi dos semanas.

Podría seguir, pero creo que eso ya da una idea de a qué me refiero con la intensidad de los síntomas.

Aparte de eso, me siento notoriamente más vital, descanso mejor, mejorar mi digestión, bajé y continúo bajando de peso, no retengo líquidos, mejoró mi postura así como el tono muscular.

Están aumentando el volumen muscular, mejoró la circulación y tengo una temperatura corporal más estable y agradable.

Mis sentidos funcionan mejor, y me siento más “claro” y ágil tanto física como mentalmente.

Mi pelo está más sano, más fuerte y creciendo con mayor abundancia. La piel está más limpia y brillante.

Aumentó mi resistencia aeróbica. Todo mi cuerpo está más flexible, principalmente mi columna.

Y lo más importante, una mayor sensación de bienestar que lejos de decrecer parece no dejar de aumentar.

Todo esto a cambio de 25 min. diarios que es lo que me lleva hacerlos junto a otros ejercicios de chi kung respiratorio.

Por esto enseño y recomiendo la práctica de los Cinco Ritos de la Eterna Juventud.

Porque más allá de cuanto tiempo se pueda llegar o no a vivir, el asunto más importante es el cómo se está viviendo.

Richard Mesones

Nuestro cuerpo tiene siete centros a los que llaman vórtices. Estos 7 centros magnéticos giran a gran velocidad cuando gozamos de buena salud, cuando esta disminuye, así como cuando giran a diferente velocidad se refleja en nuestro cuerpo con indicios de vejez, enfermedad o senilidad.

*

Una manera rápida y efectiva para restablecer la salud, la vitalidad y la juventud es conseguir que estos centros restablezcan su actividad óptima y para lograrlo existen cinco sencillos ejercicios a los que los llama Los Cinco Ritos Tibetanos.

*

“La fuente de la eterna juventud” dicen algunos...

Aún no he tenido tiempo de comprobarlo.

Lo que sí os puedo decir es que mi experiencia con ellos ha sido muy positiva. Realmente son efectivos para el cuerpo, la mente y el espíritu.

*

Los Cinco Ritos Tibetanos vigorizan, aportan claridad de pensamiento, flexibilizan, rejuvenecen física y espiritualmente, mejoran el humor, fortalecen la fuerza de voluntad, alivian tensiones musculares, mejoran la respiración y la digestión, aumentan la fuerza física, brindan energía y vitalidad, ayudan a eliminar la ansiedad y la depresión... y nos permiten sentirnos seguros y satisfechos de nuestra decisión de cambiar.

*

Son numerosos y muy importantes los beneficios que la práctica continuada de Los Cinco Ritos Tibetanos nos aporta, merece el compromiso de intentarlo.

Pruébalos, el reto son diez semanas, después tú mismo decides según los resultados obtenidos.

*

Unas sugerencias antes de empezar a practicar Los Cinco Ritos Tibetanos:

Estar atentos a la respiración.

Utilizar siempre una esterilla o manta doblada para no recibir el frío del suelo.

Ser constante y practicar los ritos al menos 6 veces por semana.

Cada uno tenemos distinto grado de facilidad para ejecutar las diferentes prácticas, podemos llegar allá donde nuestra condición física actual nos permita, la práctica aumentará gradualmente nuestra flexibilidad y resistencia.

Empezar con tres series de cada uno e ir aumentando dos por semana hasta llegar a las 21 que practicamos a diario.

A partir de los 4 meses de práctica continuada podemos, si queremos, practicar los Ritos 2 veces al día.

Una alimentación sana y equilibrada nos ayudará a potenciar los efectos.

*

*

Estos son los Cinco Ritos Tibetanos:

*

*

*

*

Descarga aquí el video: "Los Cinco Ritos Tibetanos"

1er Rito

*

*

De pie, erguido, con los brazos extendidos horizontalmente, empieza a girar lentamente de izquierda a derecha.*

Respiración lenta y profunda.

Para si te sientes ligeramente mareado, aunque no hayas llegado a terminar la serie.

*

*

2º Rito

*

* Nos tumbamos con las piernas y los brazos estirados, los dedos de las manos juntos mirando hacia dentro.

*

A continuación levantamos lentamente las piernas manteniéndose estiradas hasta que estén en posición vertical, o incluso, cuando podamos, un poco más atrás.

Al mismo tiempo incorporamos la cabeza para tocar la barbilla con el pecho. Luego dejar caer las piernas poco a poco y relajarnos un momento. Repetir.

Es posible que al principio no podamos mantener las piernas estiradas, lo haremos con las rodillas flexionadas y en pocos días conseguiremos estirlas completamente.

Inspirar profundamente mientras levantamos las piernas y la cabeza. Espirar todo el aire mientras bajamos.

*

*

3er Rito

*

*Este Rito acelera la velocidad de los vórtices E, D y C, especialmente el E.

Arrodillados en la esterilla, colocamos las manos en los muslos e intentamos tocar la barbilla con el pecho.

A continuación flexionamos hacia atrás todo lo que podamos, estirando el cuello.

Después se endereza la cabeza y el cuerpo se incorpora hacia delante hasta llegar a la posición inicial. Reposamos un instante y repetimos.

El grado de flexión irá aumentando día a día con la práctica.

Respiración: Inspirar profundamente cuando arqueamos la columna y expirar al regresar a la posición original.

*

*

4º Rito

*

Comenzamos con las piernas estiradas, la cabeza hacia delante queriendo tocar el pecho y las manos apoyadas en el suelo a la altura de la cadera.

Flexionamos las rodillas y levantamos el cuerpo estirando la cabeza hacia atrás, de modo que la cabeza y el tronco queden paralelos al suelo, en posición horizontal.

Volvemos a la posición inicial y reposamos un momento. Repetir.

Este Rito activa la velocidad de los vórtices F, G, E y C

Inspirar profundamente mientras levantamos el cuerpo, retener un momento mientras tensamos y exhalar al volver a la posición inicial.

*

*

5º Rito

**

Para realizar este Rito pondremos las manos apoyadas en el suelo separadas entre sí unos 60 cm. las piernas estiradas con los pies a la misma distancia.

Se elevan las caderas empujando el cuerpo hacia atrás todo lo que podamos, sujetándolos con los pies y las manos, echando la cabeza hacia el pecho.

Después bajamos el cuerpo lentamente, estirando el cuello hacia atrás.

Tensamos bien los músculos tanto estando arriba como abajo.

Con la práctica conseguiremos bajar el cuerpo al máximo sin tocar el suelo y volverlo a elevar sin dificultad.

Inspirar profundamente al elevar el cuerpo, mantener unos segundos mientras tensamos, y exhalar lentamente al bajar. Reposar unos segundos y repetir.

x

Descansar

Lo que me quedó claro en el magnífico libro de cuidate compa, es que cuando el cuerpo está cansado tiene que descansar.

El descanso como medio y como fin.

xi

Constancia

Una mezcla de ejercicios de mantenimiento y estiramientos.

Ejercicios de ojos

La gimnasia ocular fortalece los músculos y mantiene ágiles los ojos, su realización metódica es una práctica de reeducación visual que permite mejorar la funcionalidad de los ojos y mantiene la capacidad visual en buen estado. Son también pues, beneficiosos para aquellos que, a pesar de tener buena visión, quieran tonificar este órgano tan castigado en la vida moderna. Si bien son unos ejercicios que requieren tiempo y paciencia, pueden conseguir prescindir de esas incómodas prótesis que son las gafas. Es también un ejercicio de voluntad que puede aportar grandes beneficios; deben ir incorporándose a la vida diaria hasta que no comporten ningún esfuerzo, es decir, hasta que la reeducación visual haya conseguido su objetivo: recuperar la forma natural de mirar. A menudo el problema que se plantea es de pereza disfrazada en forma de falta de tiempo: siempre hay algo más urgente que hacer. Pero la simplicidad de la mayor parte de estos ejercicios permite que sean realizados en poco tiempo y en cualquier lugar y momento. Los hay que ni tan sólo son ejercicios: dormir bien, con la luz apagada, evitar malas posturas... Cuidar nuestros ojos es una cuestión de atención y de tomar consciencia del propio cuerpo, observar qué es lo que nos lleva a enfermar y qué es lo que nos conduce a la recuperación. A la hora de cuidar de nuestra visión, es fundamental ante todo evitar todas aquellas situaciones que producen debilidad de la musculatura ocular: cansancio excesivo de los ojos, forzar la vista, malas condiciones de iluminación, bajar los ojos con frecuencia, falta de higiene de los ojos, uso de sustancias nocivas para el embellecimiento, etc. Son medidas que conocemos todos pero que quizá por su simplicidad se les otorga menos importancia de la que tienen.

La prevención es sumamente importante, tanto para los ojos como para el estado general del cuerpo, es el primer paso ineludible hacia la curación. Antes de adquirir nuevos hábitos que puedan llevar a la recuperación, hay que ser consciente de aquéllos que nos han conducido a la situación actual, y deshacerse de ellos.

Hay distintas actividades que pueden ser de gran ayuda a la hora de llevar a término la reeducación visual, tales como el yoga, el tai qi, o el qi gong. Este último, incluso cuenta con ejercicios específicos para mejorar la visión. Todas aquellas prácticas que trabajan la energía vital pueden resultar de gran ayuda, ya que tonifican y relajan todo el cuerpo, y nos llevan al estado más propicio para la recuperación y el mantenimiento óptimo de la salud y de los ojos.

En cuanto a los ejercicios, los hay de diferentes tipos: los activos, que persiguen un objetivo determinado, y los de relajación, que buscan este estado imprescindible para realizar los activos y mantener la vista sana. También hay otros factores que es importante tener en cuenta y que es necesario combinar con los ejercicios, tales como los baños de sol, el aire libre, el agua fría, la gimnasia y una buena alimentación. La óptima observación de la respiración es otro elemento irremplazable para la buena visión, no sólo por su papel en la relajación sino porque aumenta la circulación de sangre oxigenada que llega a los ojos. La poca importancia que se le da a la respiración no responde a su capacidad para ofrecernos una buena calidad de vida. Podría probarse durante un tiempo, durante el cual tomar consciencia de la respiración y probar qué diferencia hay si en un momento de nervios hacemos una respiración entrecortada, o una profunda, lenta y regular. Durante la realización de los ejercicios, hay que mantener una respiración profunda y acompasada, ya que a menudo, cuando se hace un esfuerzo ocular tiende a disminuir o parar a intervalos la respiración, como si de esta manera se atendiera mejor lo que se está mirando, cuando es al contrario, ya perjudica a los ojos. Si se está leyendo un texto que resulta pesado, o extremadamente interesante, se tiende a minimizar la respiración, pero también en el acto de lectura normal la respiración acostumbra a ser poco profunda. Si durante una lectura se siente dolor en los ojos, sólo hay que probar de leer haciendo respiraciones profundas e inmediatamente se notará la diferencia, el dolor prácticamente desaparece y mejora la capacidad visual. Asimismo, los ejercicios de respiración son también un complemento excelente para los ejercicios visuales ya que, ayudan a la vez a la relajación. Los ojos se ponen en forma cuando el juego visual es distendido, sin tensiones ni cansancio.

Estas sencillas directrices de prevención son un soporte imprescindible, hay que, en contra de las clásicas afirmaciones del oftalmólogo, hacerse cada uno responsable del desequilibrio de sus ojos. Tomar consciencia y estar atento durante un tiempo de todo aquello que afecta la visión, de aquellos factores positivos y de aquéllos que agotan los ojos. Es posible que en un principio sea difícil determinar las sensaciones sutiles de los ojos, pero a medida que se vaya poniendo atención, crecerá la sensibilidad.

EJERCICIOS ACTIVOS

Mirada analítica. Uno de los malos hábitos de los ojos defectuosos es pretender abarcarlo todo en una sola ojeada, hecho que provoca una fijación de la mirada. Los ojos de los aborígenes de tribus en estado más primitivo tienen una movilidad continua. No fijan los ojos en ningún punto, sino que recorren todos los detalles y extraen una visión de conjunto. Esta es la forma saludable de mirar. La sociedad industrial ha propiciado la modificación de la visión natural que se traduce básicamente en una fijación de la mirada. Para impedirlo, es necesario que los ojos estén en continuo movimiento, tomando cada vez un pequeño detalle del conjunto y que la mirada se vaya moviendo rápidamente de un lugar a otro. De esta manera, el conjunto se dibujará de una manera más nítida a la vez que no representará un esfuerzo extraordinario para los ojos. Hasta que no se adquiera ese hábito, es un

ejercicio muy beneficioso practicarlo con una imagen, un paisaje o fragmento, analizando sus partes poco a poco, moviendo rápidamente los ojos.

Acomodación. Con una revista o un libro en la mano iniciar la lectura manteniéndolo lo más cerca posible de los ojos, empezar a alejarlo lentamente hasta tener el brazo estirado, volver a aproximar la página sin interrumpir la lectura, y así hasta veinticinco veces consecutivas. Después dejar el libro y colocar el dedo índice entre los ojos, los más cerca que sea posible de la cara, en posición vertical, alejarlo paulatinamente. Finalmente volver a acercarlo, pero siempre muy lentamente. Repetir unas veinticinco veces.

Gimnasia directa. Este ejercicio tiene la finalidad de habituar el ojo a mirar en todas direcciones y recuperar así la flexibilidad de la musculatura, a la vez que afloja la tensión. Con la cabeza y los hombros relajados pero sin moverse, empezar a mirar primero a la derecha y después a la izquierda y viceversa. A continuación de arriba a abajo. Seguidamente se mirarán las cuatro esquinas de una habitación, y después de unos cuantos días se pasará a la rotación visual recorriendo un círculo con los ojos unas veinte veces en cada sentido. Otra forma de gimnasia directa es cruzar los ojos. En contra de las amenazas maternas de que podrían quedarse así de por vida, mirarse la nariz es una forma de estirar la musculatura. Estos ejercicios pueden resultar al comienzo un poco dolorosos, incluso producir como una especie de mareo debido a que los ojos se encuentran en tensión. Este dolor irá desapareciendo a medida que avance el ejercicio, pero es importante no forzar los ojos en exceso.

Alternancia. Dirigir la mirada a un lugar oscuro, mantenerla allá unos segundos y mirar hacia un lugar muy iluminado. Efectuar una pausa en esta posición antes de mirar otra vez al lugar oscuro y así sucesivamente.

Balanceo. Este ejercicio se practica de pie, con los pies separados unos 30 cms. y dejando que los brazos caigan libremente, a continuación se inicia un suave balanceo moviendo el cuerpo de un lado a otro. Hay que mover todo el cuerpo, no sólo la cabeza o el tronco, e ir levantando los pies alternativamente. Este ejercicio dispone de dos posibilidades: el balanceo corto y el amplio. En el balanceo corto los pies se separan unos 50 cm aproximadamente. Hay que situarse delante de una ventana o paisaje, de manera que se disponga de un objeto cercano y otro más alejado. La oscilación debe ser lenta y acompasada. Hay que mantener la mirada en el objeto cercano. Al oscilar hacia la derecha parecerá que el paisaje se mueve hacia la izquierda en relación con el objeto cercano. Cuando se haya observado durante un buen rato, cerrar los ojos, y, sin dejar el movimiento, evocar la imagen, con los mismos movimientos. En el balanceo amplio los pies deben estar más separados y la oscilación debe ser mayor oscilación mayor.

Este ejercicio es especialmente beneficioso para los miopes.

El guiño. Es uno de los ejercicios más sencillos, y puede hacerse en cualquier momento, ya que simplemente se trata de eso, de guiñar el ojo. Guiñar el ojo permite eliminar los cuerpos extraños, al mismo tiempo que asegura una buena distribución de las secreciones lagrimales, es como un masaje. En el momento de

cerrar el ojo, debe apretarse al máximo, tensando toda la musculatura ocular, y en el momento de abrir, relajar.

La puerta. Situar el dedo índice a un palmo de los ojos y mirar a un punto lejano. Al cabo de un rato el dedo se desdobra y formará una puerta sin travesaño superior, es decir, que el objeto lejano que se está enfocando quedará enmarcado por la imagen de los dos dedos. En el momento en que intentemos enfocar los dedos, la imagen doble desaparecerá y sólo encontraremos uno de ellos.

Probablemente una de las dos imágenes aparecerá más borrosa que la otra, eso significa que el ojo contrario está menos relajado o es más débil. A medida que se vaya practicando este ejercicio, los dos dedos tienen que ir adquiriendo la misma intensidad.

Adaptación. En este caso son necesarios dos calendarios, uno grande colgado en la pared y uno pequeño para tener en la mano. Fijar la vista, primero con un ojo y después con el otro, en el número uno del calendario pequeño y seguidamente en el del grande, y así con cada número de los dos calendarios. La adaptación resulta especialmente beneficiosa para los ojos miopes, ya que les acostumbra a cambiar de enfoque y visualizar, a partir del calendario pequeño, los números del calendario mayor.

Ojo de pirata. Las gafas acostumbran a graduarse para cada ojo de forma separada. Esta práctica desajusta todavía más el equilibrio y la coordinación de los ojos. Un buen ejercicio para profundizar en el trastorno de cada ojo y posibilitar así el restablecimiento de la coordinación es la utilización de un parche durante espacios cortos de tiempo a lo largo del día. Los parches para los ojos pueden adquirirse en cualquier farmacia. Tapar un ojo con el parche y hacer los ejercicios visuales, o simplemente efectuar las actividades cotidianas, siempre que el ojo descubierto no fuerce su capacidad, ya que en este caso sería contraproducente. Tapar el mismo ojo cada día un rato, mientras se está en casa tranquilamente o dando un paseo, tomando consciencia de cuáles son las sensaciones y sentimientos que provoca. Al cabo de una semana, o el tiempo que se crea necesario, cambiar el parche al otro ojo, comprobando cuáles son las diferencias en la percepción del mundo, las respuestas emocionales y físicas. Es posible que un ojo tenga la capacidad visual muy por debajo del otro, y por este motivo no realice determinados movimientos a la hora de mirar. Con este ejercicio cada ojo realizará de este modo todos los movimientos necesarios para la visión.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

La relajación es el componente indispensable que persiguen muchos de los ejercicios destinados a mejorar la vista. Muchos de sus trastornos se deben a la tensión y la fijación de la mirada, por lo que la relajación constituye un paso imprescindible para la curación. Los ojos, para su buen funcionamiento, deberían estar siempre en un estado de relajación dinámica, pero muchas veces eso resulta imposible ya que el cuerpo no se encuentra relajado. Es por eso que debe atenderse no sólo a la relajación de los ojos sino al estado general del cuerpo. Si es posible, se recomienda hacer ejercicios de relajación o meditación antes de los ejercicios visuales para que el cuerpo esté y siga relajado.

Al ser éste un punto tan importante para el buen funcionamiento de la vista, en los momentos en que los ojos no son necesarios en la actividad que se está efectuando, tenerlos cerrados o simplemente en un estado de pasividad que permite que estén distendidos.

Rotación del cuello. Los movimientos rotativos del cuello constituyen una buena relajación, ya que a menudo ése es un punto en el que se acumula tensión y queda agarrotado. También un breve masaje en la nuca hace un efecto similar. Es una buena manera de empezar los ejercicios, o también durante un descanso en el trabajo o durante la lectura. También pueden masajear los puntos de acupresión de la nuca relacionados con la visión. Éstos se encuentran las protuberancias al final del cuello, donde empieza la cabeza; presionando estas zonas se estimula la circulación de la energía de los ojos.

Palmeado. Este es un ejercicio básico destinado al descanso de los ojos. Consiste en poner las palmas de las manos sobre los ojos cerrados, con los codos encima de la mesa. Las manos no deben efectuar ninguna presión, se trata de relajar, pero como más oscuridad se consiga mejor. De esta manera durante unos diez minutos se relajarán los ojos. En el caso de que la visión sea normal o casi normal se verá el campo visual totalmente negro, si no es así es probable que aparezcan manchas grises o de color, franjas luminosas... pero a medida que mejora la vista, estas franjas van desapareciendo. Sea como sea, no debe atenderse a las manchas, ya que en ese caso los ojos no se relajaría.

Parpadeo. Es un ejercicio que consiste en abrir y cerrar los ojos, tal y como se parpadea normalmente pero a más velocidad. Los párpados tienen un papel primordial en la protección de los ojos, del buen funcionamiento de éstos depende en gran parte de que la vista sea buena o mala. Parpadear tiene dos funciones: conceder cierto descanso a los ojos, aunque sea de forma instantánea, aislandose de la luz, y humedecer los ojos. Cuando la visión es normal, el parpadeo es constante, aproximadamente cada cinco segundos, pero cuando se fuerzan los ojos y se fija la mirada, la tendencia es a disminuir la frecuencia del parpadeo. La práctica repetida estimulará su asimilación inconsciente. Este ejercicio, al ser tan sencillo puede practicarse tan a menudo como uno quiera.

Acupresión. Para mejorar la circulación y en contra de las tendencias del endurecimiento del tejido muscular se ha demostrado la eficacia de la acupresura diaria; estimula los nervios y los puntos de energía relacionados con los ojos. Consiste en realizar un masaje, apretando ligeramente con los dedos o los nudillos en movimiento circular a los laterales del nacimiento de la nariz; encima de la ceja, en la parte central; por debajo de los extremos exteriores de las cejas, las sienes y la parte superior de los pómulos. Hay otro punto situado en la mano, en el pliegue entre los dedos pulgar e índice, allá donde con la mano cerrada, acaba la arruga. Cuando hay tensión acumulada, se nota una pequeña bola. La acupresura afloja la tensión de la musculatura, y es una buena práctica para relajar los ojos durante largos períodos de lectura o esfuerzo ocular.

No es necesario hacer todos los ejercicios que se han descrito. Cada persona debe elegir aquéllos que le parezcan más adecuados a sus circunstancias y que pueda

practicar con más facilidad. Es conveniente realizar cada día dos de los ejercicios como mínimo, dependiendo de la disponibilidad de tiempo. Cuando se domina perfectamente un ejercicio, es oportuno pasar a otro o alternándose de manera adecuada. Muchos de ellos pueden asimilarse en la vida cotidiana y llevarlos a término a ratos perdidos o mientras se lleva a cabo otra actividad.

Por otro lado, hay más factores que benefician la capacidad visual y resultan de gran ayuda durante el proceso de recuperación.

Baños de sol. La moda de las gafas de sol empezó hacia 1914, antes de aquella época había muy poca gente que llevara, y el que lo hacía despertaba la compasión de los demás, ya que consideraban que padecía alguna enfermedad o que era ciego. Mantener el sol alejado nos lleva al aislamiento de nuestro entorno y aumenta el abismo entre el mundo interior y el exterior. Además, impide la carga del hipotálamo al cerebro a través de los nervios de la vista, que se abre al mundo exterior al globo ocular. De manera que el uso de las gafas de sol no es nada recomendable, ni para los ojos sanos, a no ser en casos excepcionales.

El sol es un regenerador del cuerpo en general, y muy beneficioso para los ojos. Aumenta la vitalidad y relaja los órganos. Para los baños de sol oculares, se cierran los ojos y se dirige la cara hacia el sol, desplazando muy lentamente la cabeza de derecha a izquierda y viceversa. Después palmear durante unos segundos y se repite la exposición al sol. También se pueden abrir los ojos muy levemente de vez en cuando, como en un flash. Los baños de sol son recomendables con bastante frecuencia y de corta duración.

Agua fría. Es recomendable lavar los ojos con agua fría varias veces al día. Así se estimula la circulación sanguínea de los ojos y su entorno de una manera similar como con la acupresura.

Alimentación. La nutrición juega un papel preponderante en las enfermedades de la vista. Es pues, un elemento imprescindible para la recuperación, así como también para el mantenimiento de una vista sana. En principio, debería hacerse un replanteamiento general que condujera a un proyecto de cambio, o simplemente ajustar la dieta para mantener un régimen de alimentación saludable. Dependiendo de las condiciones de cada uno, la adaptación tendría que ser mayor o menor. Actualmente se consume una cantidad desmesurada de proteínas, por tanto es recomendable efectuar una dieta de eliminación de proteínas o un ayuno de proteínas. Eso se puede hacer durante un período de unas 8 ó 10 semanas, en el que se excluirán de la dieta la carne, el pescado, los huevos y los productos lácteos de cualquier tipo. A partir de entonces será suficiente efectuar una modificación de la dieta normal, ingiriendo estos productos de forma moderada (1 ó 2 veces por semana) procurando que éstos sean de la mejor calidad. Así se cubre la necesidad de proteínas sin producir acumulación. Es necesario evitar grasas de origen animal, conservas, preparados a base de harina blanca, pasteles, bombones y dulces en general, productos congelados, la sal refinada, el tabaco y el alcohol. Consumir frutas, verduras y hortalizas frescas y de temporada; cereales, especialmente integrales; frutos secos, hierbas aromáticas, ajo y perejil, miel pura...

Ejercicios de tobillos

Estiramientos

El cuerpo cuando nace forma una matriz perfecta
tener conciencia del cuerpo y de la posición

xII

Domar

La mente

Esfuerzo por cambiar el pensamiento

Autohipnosis

Anclarse a una sensación de felicidad

Deprimida?

Pues me voy a correr, a que me de el sol

el tabaco ... hay que dejarlo

Hay que desestimular el uso del tabaco como herramienta social

...al ir a dormir ...

xlil

bebe

Durante el día hemos acumulados tensiones y energías, hemos de pagar años de la
forma adecuada, como los ordenadores, tampoco nos gusta apartarnos de botones.

Pegar un cojín y ducha de agua caliente